

Stresskübel

TÄGLICHE STRESSOREN

UNGESUNDE ERNÄHRUNG
ZU WENIG/ZU VIEL BEWEGUNG
ZU WENIG FLÜSSIGKEIT
ZU WENIG SCHLAF
RAUCHEN & ALKOHOL
GESUNDHEITL. PROBLEME
ARBEITSSTRESS
SCHULSTRESS
FAMILIÄRER STRESS
KONFLIKT
FINANZ. PROBLEME
UNSICHERHEIT
WELTEREIGNISSE
PERFEKTIONISMUS

GROBE STRESSOREN

VERLETZUNG, UNFALL
SCHWERE KRANKHEIT
SCHEIDUNG, TOD
JOBVERLUST
TRAUMATISIERUNG
KUMMULIERUNG
VON ALLTÄGL.
STRESSOREN

SCHÄDLICHER STRESS- ABBAU

-> RECYCLED
DEN STRESS

ALKOHOL & RAUCHEN
UNGESUNDES
ESSVERHALTEN
UNGESUNDES
KAUFVERHALTEN
KONTROLLE
DROGEN
USW.

HILFREICHER STRESSABBAU

REGELMÄßIGE BEWEGUNG
GESUNDE ERNÄHRUNG
GUTER SCHLAF
ERHOLUNG & RUHE
BEZIEHUNGEN
KREATIVITÄT
MASSAGEN
SCHREIBEN
ATMUNG
LACHEN
GEBET
MUSIK
NATUR
SPIEL

PRÄDIS- POSITIONEN

-> BESTIMMEN GRÖßE
DES KÜBELS

SENSITIVITÄTSLEVEL
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN
GENETIK & EPIGENETIK
FAMILIENGESCHICHTE

*Suche
aktiv
nach
Frieden!*

