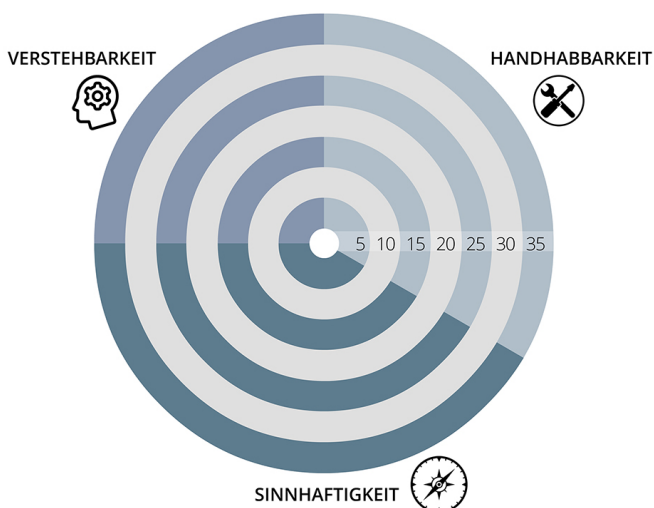
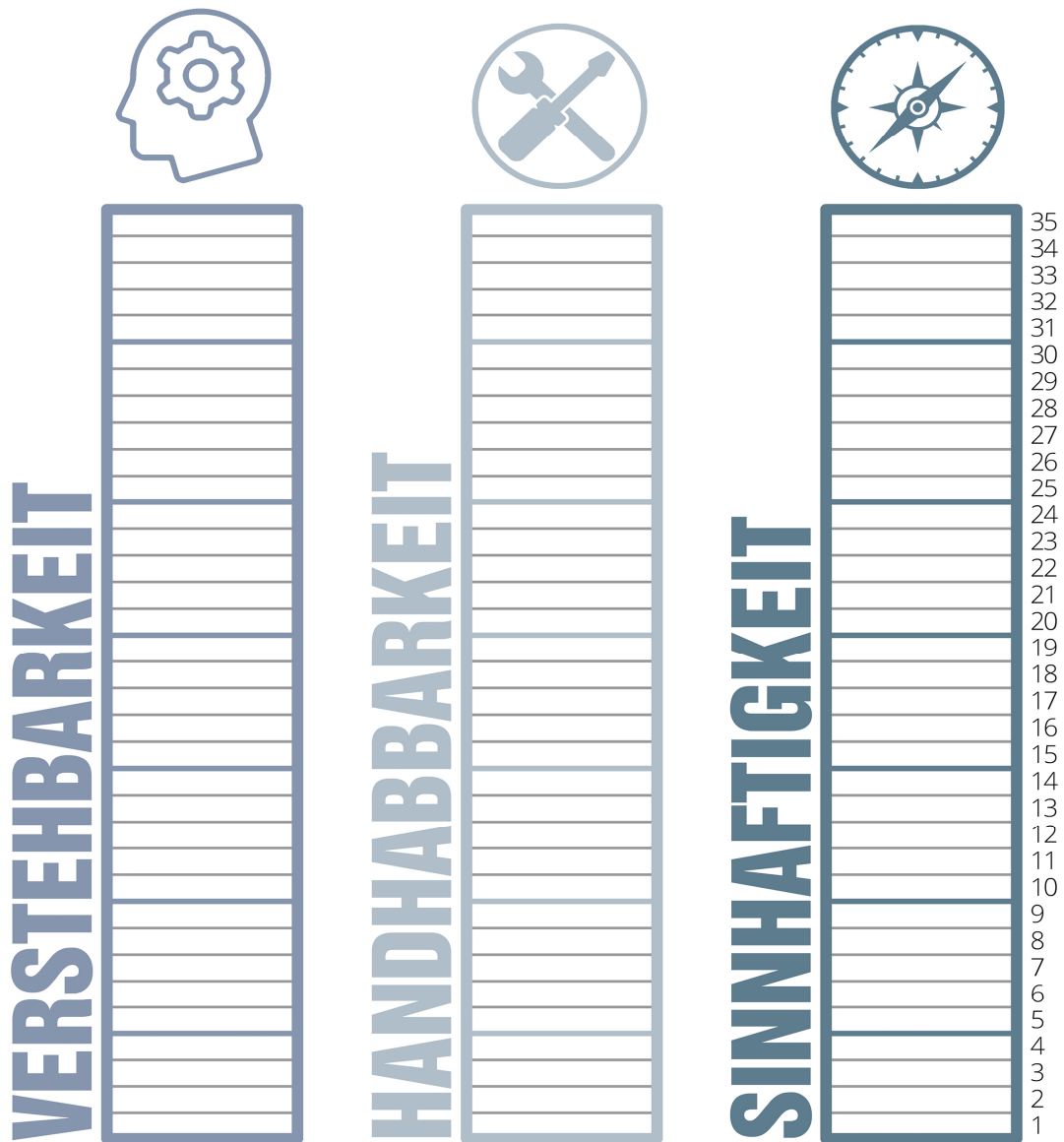


Wie können Sie mit Stress umgehen?



Übertragen Sie Ihre Werte in das Arbeitsblatt. Das Salutogenese-Prinzip ermöglicht es uns, leichter mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen. Mit diesem Test können Sie feststellen, wo Ihre Stärken und wo eventuelle Schwächen liegen. Diese gilt es wieder auszugleichen und zu fördern, die nächsten Lektionen unseres Stresskurses helfen dabei.

Falls Sie wieder Ihr "Spielfeld" bzw. die Größe Ihres Handlungsspielraums sehen wollen, übertragen Sie noch Ihre Werte in die Grafik links. Wenn Sie den Test zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen, können Sie Veränderungen und Verbesserungen genau feststellen!