Stress: Belastungen ordnen

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment. Die drei Fragen helfen beim Ordnen Ihrer eigenen Gedanken. Sie können direkt in die Felder schreiben und das ausgefüllte PDF auf Ihrem Gerät speichern oder das Blatt ausdrucken.

1. Was belastet mich heute konkret?

2. Was kann warten - und mit wem kläre ich die Priorität?

3. Mein nächster kleiner Schritt und der Zeitpunkt:

Eine Notizhilfe für den Alltag. Die Einordnung und Hinweise finden Sie auf der Themenseite.

Zur passenden Themenseite auf coue.ch

Kostenlos, ohne Anmeldung. Ihre Antworten bleiben in Ihrer PDF-Datei; kein Versand an Coué.