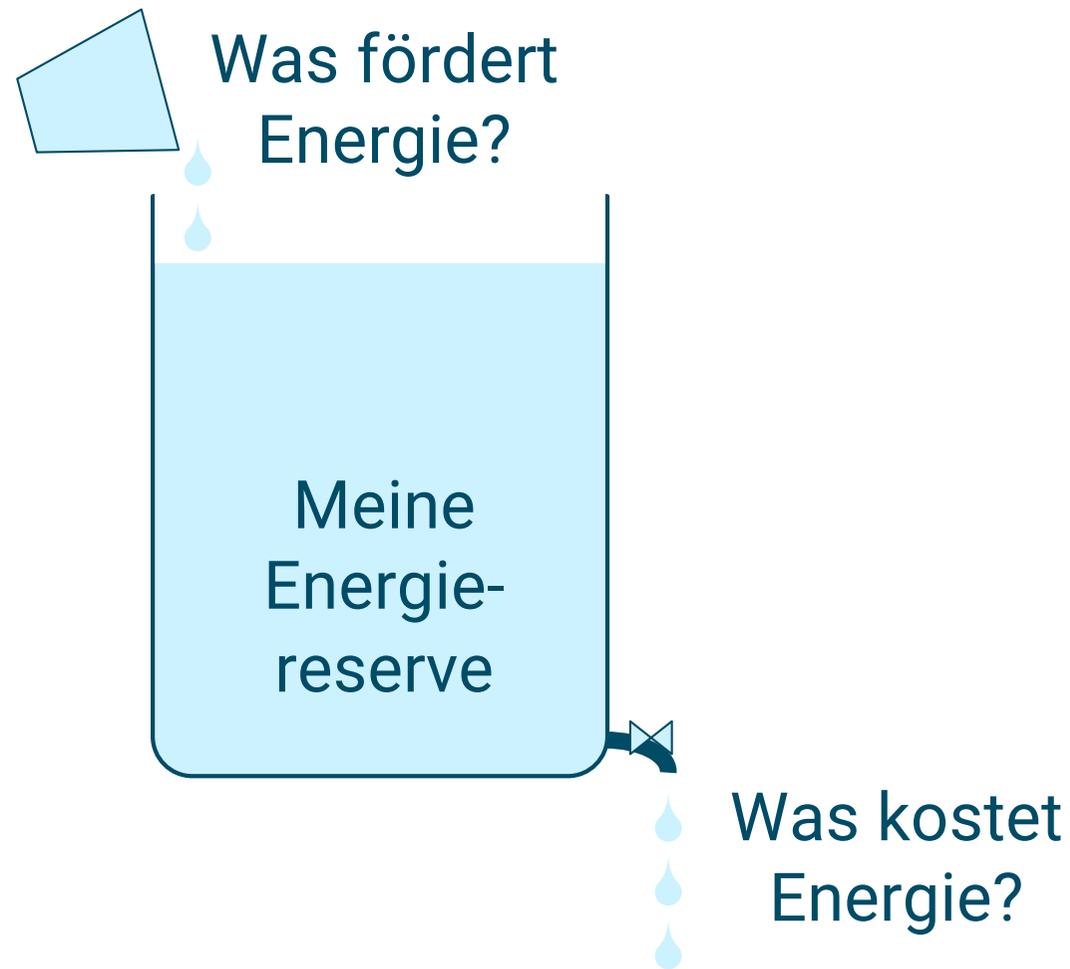
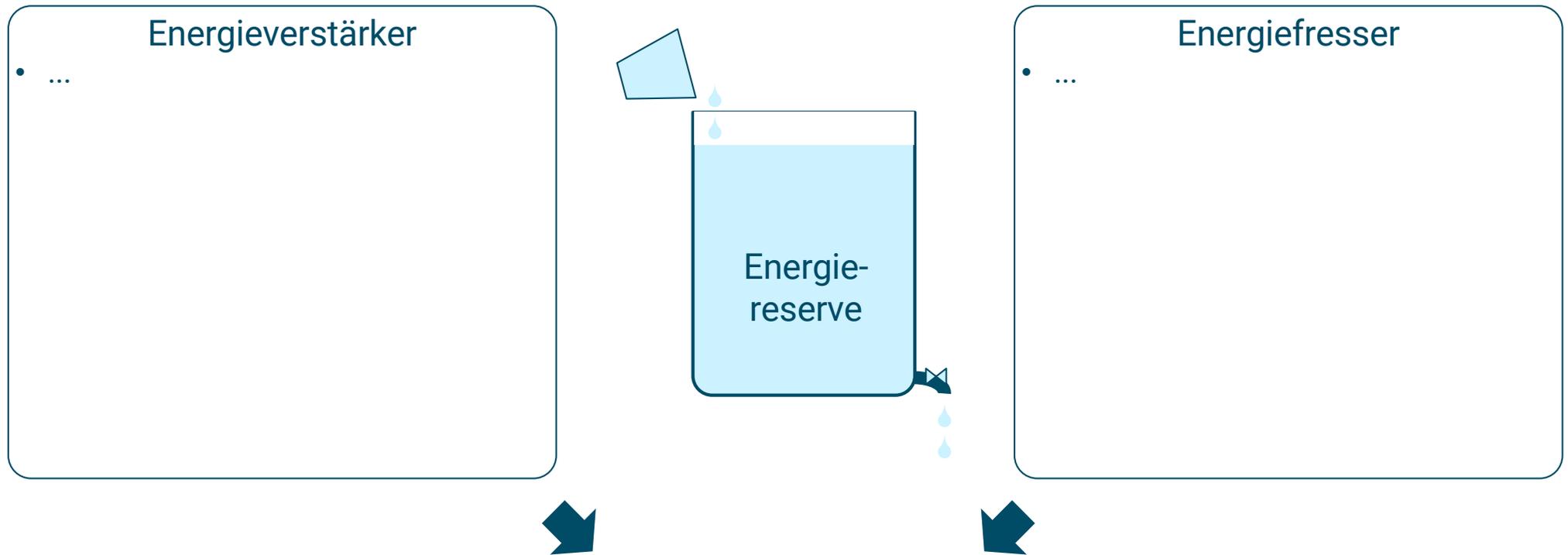


Ein einfaches Modell für Stress: Die eigene Energiereserve



Übung: Energiereserve

- 1 Finde individuelle Energieverstärker und Energiefresser



- 2 Brainstorming: Was kann ich tun, um mehr Energie zu gewinnen?
Welche Energiefresser kann ich reduzieren?