AB 5.4b Meine Stressoren (Vorlage)

Tragen Sie hier Ihre größten Stressoren ein, die Sie mit Hilfe des Wochenprotokolls identifiziert haben. Wenn Sie bereits Strategien (z. B. hilfreiche Aktivitäten oder Gedanken) gefunden haben, die Ihnen beim Umgang mit diesen Stressoren helfen, können Sie diese ebenfalls eintragen.

Stressor	**Was mir hilft (hilfreiche Aktivitäten oder Gedanken)**

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart