

Weniger Stress ist besser

Stress ist anstrengend.
Ich will weniger Stress haben.



Hier habe ich Stress:



Beziehung	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
Familie	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
Geld	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
Schule	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
Arbeit	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
Wohnung	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
Kind	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
Freunde	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>
	ja <input type="radio"/>	nein <input type="radio"/>	manchmal <input type="radio"/>

Ich bin gestresst.
Was kriegt mein Kind davon mit?





Das mache ich bei Stress:	Hilft es?
<input type="radio"/> Weinen	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Telefonieren	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Schlafen	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Schreien	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Chatten	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Raus-gehen	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Essen	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Musik hören	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Fernsehen	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Computer	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Sport	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/> Mir weh tun	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>
<input type="radio"/>	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/>

Ich will weniger Stress!

Wenn der Stress kommt: Was werde ich tun?

Wer hilft mir?