



Arbeitsblatt zum Webinar

„5 Dinge, die einem entspannten Alltag im Wege stehen“

1) Wie hoch würdest Du dein generelles Stresslevel aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2) Was ist der erste Stolperstein, der einen entspannten Alltag verhindern kann?

3) Wie sehr betrifft dich dieser selbst in deinem Alltag?

0 = gar nicht, 10 = sehr, sehr stark

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4) Welche der vorgestellten Lösungsideen gefallen dir bzw. passen für dich?

5) Was ist der zweite Stolperstein, der einen entspannten Alltag verhindern kann?

6) Wie sehr betrifft dich dieser selbst in deinem Alltag?

0 = gar nicht, 10 = sehr, sehr stark

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



7) Welche der vorgestellten Lösungsideen gefallen dir bzw. passen für dich?

8) Was ist der dritte Stolperstein, der einen entspannten Alltag verhindern kann?

9) Wie sehr betrifft dich dieser selbst in deinem Alltag?

0 = gar nicht, 10 = sehr, sehr stark

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10) Welche der vorgestellten Lösungsideen gefallen dir bzw. passen für dich?

11) Was ist der vierte Stolperstein, der einen entspannten Alltag verhindern kann?

12) Wie sehr betrifft dich dieser selbst in deinem Alltag?

0 = gar nicht, 10 = sehr, sehr stark

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



13) Welche der vorgestellten Lösungsideen gefallen dir bzw. passen für dich?

14) Was ist der fünfte Stolperstein, der einen entspannten Alltag verhindern kann?

15) Wie sehr betrifft dich dieser selbst in deinem Alltag?

0 = gar nicht, 10 = sehr, sehr stark

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16) Welche der vorgestellten Lösungsideen gefallen dir bzw. passen für dich?

17) Würdest du gern Unterstützung dabei haben, mehr Entspannung in deinen Alltag zu integrieren?

Ja	Vielleicht	Nein
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18) Welche Fragen sind noch offen?

Herzlichen Dank für's aktive Mitmachen! Ich hoffe, es hat Dir Spaß gemacht und bringt dich deiner Entspannung näher!

Catrin