

DASHBOARD

DATUM:

POSITIVE STRESSOREN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NEGATIVE STRESSOREN

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ACHTUNG: besonders bei ...

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

... brauch ich ne Pause 

IDEEN für Pausen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ERNÄHRUNGS-TRACKER



BEWEGUNGS-TRACKER



BEZIEHUNGS-TRACKER



AUSZEITEN-TRACKER



EMOTIONS-TRACKER



ORGANISATIONS-TRACKER



MEIN ANTREIBER

-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____

MEIN ERLAUBER

-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____

MEIN MANTRA



ANTI-STRESS-
ACADEMY