

DER GENUSS-CHECK

Wie zufrieden sind Sie im Alltag?



IN RUHE FÜR MICH ÜBERLEGEN :

WAS SIND MEINE ANFORDERUNGEN / STRESSBEREICHE?

WORAN MERKE ICH, DASS ICH GESTRESST BIN ?

WAS BRAUCHE ICH, UM PAUSEN AUCH EINZUHALTEN ?

WIE UND WOBEI ENTSPANNE ICH MICH SEHR GUT ?

