



## Tipps zur mentalen Stressbewältigung

### zum Ausschneiden für Ihre Westentasche

Welche Gedanken können Sie mental entstressen?

Ich habe schon ganz andere Sachen hinbekommen!

Was der kann, kann ich schon längst!

In 20 Jahren werde ich darüber lachen.

Hier kann ich zeigen, was ich kann.

Wer weiß, wozu es gut ist?

Hauptsache, ich Sorge gut für mich.

Offenbar traut man es mir zu.

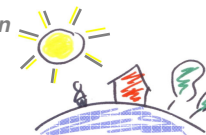
Gott meint es gut mit mir.



© Dr. Anne Katrin Matyssek

[www.wohlfinden-im-job.de](http://www.wohlfinden-im-job.de)

Mehr Wohlbefinden  
im Job.



Denken Sie 5-6mal tgl. 10 Sekunden an das,

... was Sie strahlen lässt

... was Sie (und andere) aufblühen lässt

... was Ihnen das Auftanken erleichtert

... was Sie trägt.

Und der Stress lässt nach ...

© Dr. Anne Katrin Matyssek

[www.wohlfinden-im-job.de](http://www.wohlfinden-im-job.de)