

Selbstmanagementinstrumente zur Stressprävention

- ✓ Entspannung
- ✓ Positive Erlebnisse
- ✓ Ausdauertraining, Sport
- ✓ Gesunde Ernährung
- ✓ Soziale Unterstützung
- ✓ Selbstbestimmte Lebensplanung