

Wenn Du wieder das Gefühl hast, gestresst zu sein...



**Stoppschild auspacken**

Dehnungsfugen kontrollieren und ausbauen.

*Folgende Fragen beantworten:*



*Zur Selbstorientierung*

**Was sind meine Bedürfnisse gerade?**



*Zur Selbstführung*

**Was ist gerade meine Verhaltensrichtung, mein Richtungsgeber?**



*Zur Selbstführung*

**Habe ich schon die Richtung gewechselt?  
Welche Richtung möchte ich versuchen?**