



Name: _____

Date: _____

Tag 2 – Mentale Stresskompetenz

Tag 2 – Ruhe im Kopf



Affirmation: „Ich beobachte meine Gedanken – ich bin mehr als sie.“

Welche Gedanken
verstärken meinen
Stress im Alltag?

Welche davon
sind wirklich wahr
– und welche nur
alte Muster?

Was könnte ich
heute tun, um mir
selbst mit mehr
Freundlichkeit zu
begegnen?

