

Dein persönlicher Stress-Level-Check

Wie hoch ist mein Stress- Level gerade?

Skaliere von **0 (völlig entspannt)** bis **10 (maximal gestresst)**:

- Mein aktuelles Stress-Level: _____ / 10

Je nach Level – was brauche ich jetzt?

Wenn mein Stress- Level hoch ist (über 5):

- intensive Bewegung ist das beste Mittel.
- Ideen: 10 Minuten spazieren, ein kurzer Sprint, 50 Liegestütze, Dehnen, Tanzen.
- Wichtig: Handy beiseitelegen und **ganz im Körper** sein
- Andere: _____
- _____
- _____

Wenn mein Stress- Level niedrig ist (unter 5):

- Atemübung ausprobieren
- Body- Check
- Beispiel: Die **4–6–4-Technik** für 3–5 Minuten:
 - 4 Sekunden einatmen
 - 6 Sekunden ausatmen
 - 4 Sekunden Atem halten
- Andere: _____
- _____
- _____

