

Umgang mit Stress

- ❖ Ein Freund/eine Freundin klagt über Stresssymptome wie Verdauungsbeschwerden, Vergesslichkeit, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, ...

Was raten Sie ihm/ihr?

- ❖ Ihnen fällt an Ihnen selbst auf, dass Sie aufgrund von zu wenig Schlaf zerstreut und gereizt sind.

Welche Maßnahmen treffen Sie, um das zu ändern?

- ❖ Ihnen fällt auf, dass eine Ihnen sehr nahe stehende Person immer häufiger zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln greift. Wie geht es Ihnen dabei?

- ❖ Sie erhalten einen All-Inclusive-Gutschein für zwei Personen für einen einwöchigen Aufenthalt in einem renommierten Wellness-Hotel. Nehmen Sie das Angebot in Anspruch? Und wenn ja, wen nehmen Sie mit?