

Wie geht es dir?

Was löst bei dir Stress aus?

Woran merkst du, dass du gestresst bist? Wie zeigt sich das?

Wie baust du Stress ab? Was hilft dir dabei?

Welche Menschen in deinem Leben geben dir Kraft?

Was brauchst du um glücklich zu sein?

Welche positiven Dinge in deinem Leben geben dir Kraft?