





## 2. Stressursachen entschärfen durch Management

5 häufige nicht vermeidbare Stressursachen	...und wie die entschärft werden

## 3. Stress-Abbau

5 ausgewählte Methoden zum Stressabbau	wie oft/wann sie gemacht werden



#### 4. Ruhe und Schlaf

ungestörte Ruhe/Schlafphasen	...und wieviele Stunden am Tag das sind
ungestörte Liegeplätze	...und was geändert werden sollte

#### 5. Zusätzliche Ideen und Notizen

.....

.....

.....

.....

.....