



Arbeitsblatt:

Umgang mit Stress

Ihre Hebamme

Woran erkenne ich bei mir selbst, dass ich Stress habe (körperlich, emotional, mental)?

Woran erkenne ich bei meinem Partner/meiner Partnerin, dass er/sie Stress hat?

Wie teile ich meinen Stress angemessen mit?

Wie spreche ich Stress beim anderen an?

Welche Unterstützungsmöglichkeiten können wir entwickeln?