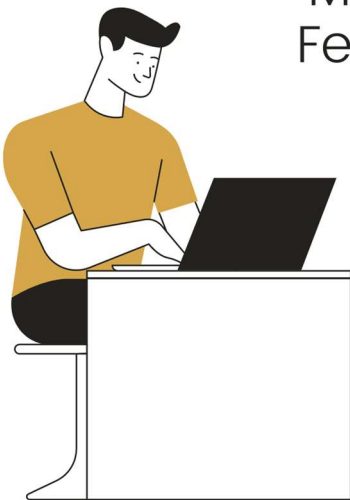


WAS DIR IM UMGANG MIT
STRESS HILFT:

Eine Not-To- Do-Liste



Geschäftliche
Mails nach
Feierabend
checken

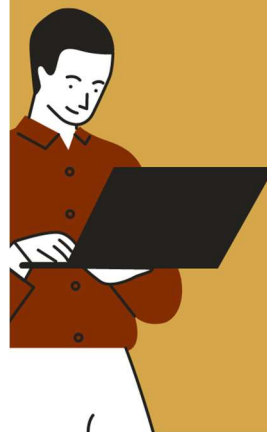


2

Alle 5 Minuten Social Media checken

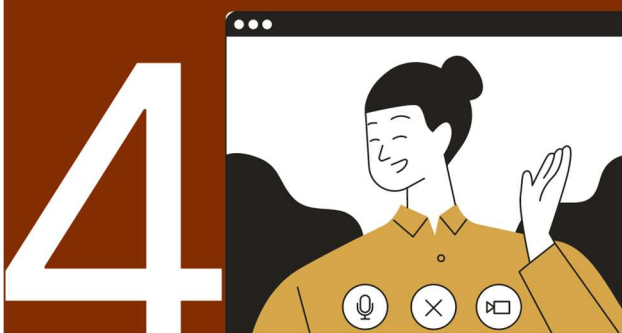


Private Mails bei der Arbeit lesen



3

Gruppenchats bei WhatsApp



Vor dem
Computer
essen



5

Arbeit von
Kolleg_innen
übernehmen,
für die du keine
Zeit hast

6

