

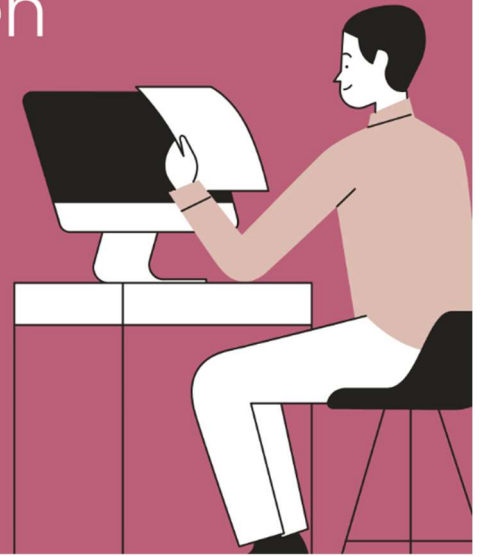
WAS DIR IM UMGANG MIT
STRESS HilFT:

Eine Not-To- Do-Liste



Alle 5 Minuten Social Media checken

1



Geschäftliche Mails nach Feierabend checken

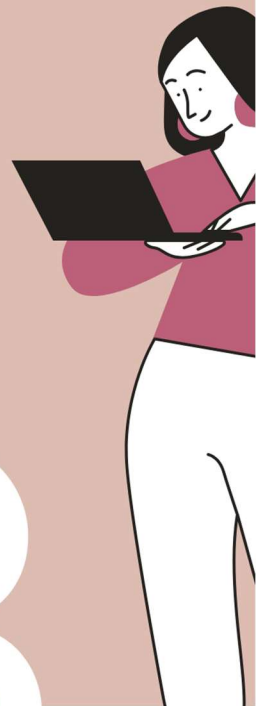


2

Private Mails bei der Arbeit lesen



3



Gruppenchats bei WhatsApp

4



Vor dem Computer essen



5

Arbeit von Kolleg_innen übernehmen, für die du keine Zeit hast

6

