

Was löst Stress aus? Wo liegt seine Ursache? Was verstärkt ihn?

Stressauslöser	Stressursachen	Stressverstärker
Finanzieller Druck	(zu hohe) Lebensziele	Bewegungsmangel
Belastendes Arbeitsumfeld	Ängste, Ehrgeiz, Werte, Moral	Falsche Ernährung
Konflikte	Glaubenssätze	Negatives Empfinden
Verhaltensweisen anderer Menschen	(niedriges) Selbstwertgefühl	Krankheit