

happy aging me 

Interpretiere  
deine Stress-Story positiver  
und bleib entspannter

# Interpretiere deine Stress-Story positiver und bleib entspannter

## Beispiel:

---

### Anlass:

Ich habe die betriebliche Kündigung erhalten.

### Stress-Story:

Es wird unmöglich sein, eine Arbeit zu finden, schliesslich bin ich schon 55.  
Ich muss mich mit viel weniger Gehalt zufrieden geben.

### Gefühl/Reaktion:

Angst

### neue Interpretation:

Endlich hab ich die Zeit herauszufinden, was mir wirklich Spass macht.  
Ich bin mir sicher, dass sich neue Möglichkeiten auftun.

### Gefühl/Reaktion:

Hoffnung

**Anlass:**

**Stress-Story:**

**neue Interpretation:**

**Gefühl/Reaktion:**

**Gefühl/Reaktion:**

Ich würde mich freuen, Teil deines Unterstützungs-Teams zu sein und hoffe, dass du dies in diesem Training gespürt und dich gut abgeholt gefühlt hast.

**Gerne bin ich für dich da!**

In meiner Facebook-Gruppe **happy aging me**  oder ganz persönlich – schau dazu gerne in meinen Kalender und suche dir einfach einen Termin für dein

**Zukunfts-Gespräch**

*Selbstverständlich kostenfrei –  
aber ganz bestimmt nicht umsonst* 😊

happy aging me 



Kathrin Bode · **happy aging me**

hallo@warbinwer.de · www.warbinwer.de · facebook: happyagingme

© 2022 – Copyright by Kathrin Bode und Kester Trapp – all rights reserved