

## Links für Teilnehmende an Stresspräventions-Veranstaltungen

Evaluation (Bearbeitungsdauer ca. 90 Sekunden):

<https://www.umbuzoo.de/d/5f326250c15cac2bf5852783/de/>

Wissenschaftlich validierter Test zu Stressbelastung/Burnout mit sehr detailliertem Ergebnis:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/burnout-test.html>

Weiterführende Buchtipps:

- „Gelassen und sicher im Stress“ von Gerd Kaluza (Selbsthilfekurs für Stressmanagement mit ganz vielen Erklärungen und Übungen, sehr zu empfehlen)
- „Achtsamkeit im Job“ von Gerlinde Albrecht um den Kopf auszuschalten
- „Stressfrei in 10 Minuten“ von Heike Höfler
- „Falsch gedacht!“ von Marcus Täuber

Kostenlose MP3-Anleitungen für Achtsamkeit, PME und Atemübungen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>

Email-Adresse für weitere Fragen:

[nicola.johnsen@psychologische-wege.de](mailto:nicola.johnsen@psychologische-wege.de)