

# Erste-Hilfe-Koffer

## Gewappnet für stressige Situationen



In akuten Stresssituationen können verschiedene Stressbewältigungsstrategien **Erste-Hilfe** leisten, indem sie helfen:

- das Stresserleben zu reduzieren.
- handlungsfähig zu bleiben.
- persönliche Grenzen einzuhalten.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:  
[beratung-coatings@basf-stiftung.org](mailto:beratung-coatings@basf-stiftung.org)



Hier geht's zu den  
Arbeitsblättern &  
Videos!

**BASF**  
We create chemistry