

# Erste-Hilfe-Koffer

## Gewappnet für stressige Situationen



Identifiziere **Strategien, die dir in akuten Stresssituationen helfen**, dein Stresserleben zu reduzieren und stelle deinen **persönlichen Erste-Hilfe-Koffer** zusammen.



The diagram features a central white first aid kit with a red cross on a grey circular base. Six white circles, each containing horizontal lines for writing, are arranged around the kit. Dotted arrows point from each circle towards the central kit, indicating that the strategies identified in these circles are being added to the 'first aid kit'.



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