**Stressbewältigung**

Das Leben kann sehr stressig sein, vor allem wenn es um Geld und Beziehungen geht. In diesem Monat sehen wir uns an, wie Sie Ihr Verhältnis zum Geld und Ihre Beziehungen zu anderen verbessern können.

|  |
| --- |
| **Das Engagement-Toolkit für diesen Monat enthält folgende Informationen:****Malvorlage zum Abbauen von Stress****Strategien zur Verbesserung Ihrer Finanzen****Tipps zum Umgang mit Beziehungsstress****Tools zur Bewältigung von Stresssituationen** |

[Toolkit anzeigen](https://optumeap.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwartet:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – Greifen Sie auf aktuelle Inhalte zu, die sich jeden Monat auf ein neues Thema konzentrieren |
|  | **Weitere Ressourcen** – Zugang zu zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools |
|  | **Inhaltsbibliothek** – Dauerhafter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits weiter, wenn Sie glauben, dass andere die Informationen sinnvoll finden werden |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.”
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Zugriff am 3. Nov. 2022