

# Stress-Check für Selbstständige: Klarheit aus vier Perspektiven



Susanne Hake

## Checke deine Emotionen:



- Ich fühle mich geliebt und bin mit meinen Beziehungen zufrieden.
- Ich gehe bewusst auf Menschen zu.
- Ich fühle angenehme und unangenehme Emotionen.
- Ich freue mich für das, was ich habe und entscheide mich, positiv zu sein.
- Ich genieße Verbundenheit mit der Natur, Pflanzen und Tieren.
- Meine Arbeit ist sinnvoll.

**Morgen kommt der Denk-Check  
und in drei Tagen die Auswertung.**

„Ich unterstütze Selbstständige und Teams,  
stressfreier produktiv zu sein.“



Susanne Hake, Master of Fine Arts,  
kombiniert Berufserfahrung aus Werbung (McCann, TBWA)  
und Spielfilmregie (ARD, ZDF, Sat.1) mit Körperpsycho-  
therapie/Osteopathie und lösungsfokussiertem Coaching.  
Seit 2008 für Organisationen (u.a. BAYER, R+V BKK,  
UdK Berlin, TU Dresden, Uni Hannover) und in eigener  
Praxis in Berlin. Autorin von ‚Selbstmarketing für  
Schüchterne‘ (REDLINE Verlag 2014).



©2020 Susanne Hake [contact@storydynamics.de](mailto:contact@storydynamics.de)