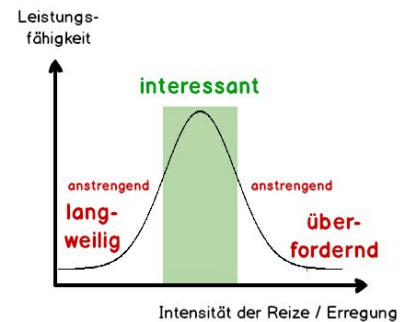


Arbeitsblatt: Wie gehe ich mit Stress um?

Wann war ich das letzte Mal gestresst, weil mich etwas überfordert oder unterfordert hat – egal ob für kürzere oder längere Zeit?



Was stresst mich besonders oft / stark? (*Auslöser*)

Woran merke ich körperlich, dass ich gerade gestresst oder angespannt bin? (*Frühwarnzeichen*)

Wie kann ich extremen Stress für einen Moment entfliehen, wenn alles zu viel wird? (*Notfallplan*)

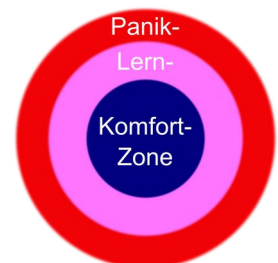
Was hilft mir, um mich nach der Stress-Situation wieder zu entspannen? (*Erholungsphase*)

Wie kann ich lernen, mit Stress umzugehen?

Komfortzone: Wenn ich allen Herausforderungen ausweiche, ist es zwar angenehm, aber nicht lehrreich.

Panikzone: Wenn ich mich ständig maximal herausfordere, kommt der Körper nicht zur Ruhe und kann die Erfahrungen gar nicht verarbeiten.

Lernzone: Am Hilfreichsten ist es, eine gute Mischung zwischen Anspannung und Entspannung zu leben.



In welcher dieser 3 Zonen befinde ich mich meistens?