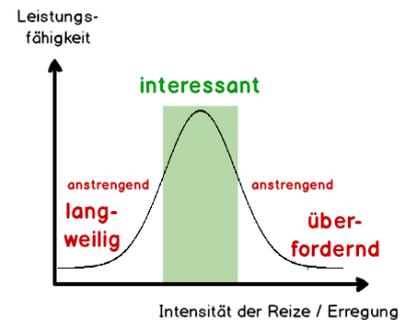


Arbeitsblatt: Wie gehe ich mit Stress um?

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)

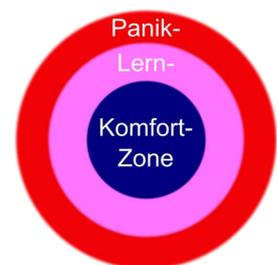
Was hilft mir, um mich nach der Stress-Situation wieder zu entspannen? (Erholungsphase)

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?