|  |  |
| --- | --- |
| **Stressampel**   1. Trage Deine persönlichen Gefühle, Erfahrungen und Empfindungen bezüglich Deines Stresserlebens in die Tabelle ein. | **Stressmanagement**   1. Ergänze Beispiele für die unterschiedlichen Arten von Stressmanagement. 2. Markiere, um welche Art von Stressmanagement Du Dich besonders bemühen möchtest. |
| Stressor: Ich gerate in Stress, wenn ... | Instrumentelles Stressmanagement: Das kann ich tun |
| Stressverstärker: Ich setze mich selbst unter Stress, indem ... | Mentales Stressmanagement: Darauf sollte ich achten |
| Stressreaktion: Wenn ich im Stress bin, dann ... | Regeneratives Stressmanagement: Das kann ich tun |