

Was bedeutet Stress für dich?

Lass uns jetzt darauf schauen, was Stress für dich bedeutet. Vervollständige die Sätze so, wie sie zu deinem Alltag passen – ganz spontan, ohne lange zu überlegen. Ein Gedanke pro Feld reicht aus.

Stress bedeutet für mich, dass...

Wenn ich gestresst bin, merke ich das daran, dass ...

Wenn es sehr stressig wird, dann reagiere ich ...

Ich setze mich selbst unter Druck, indem ...

In stressigen Situationen hilft es mir, wenn ich ...