

Was sind deine persönlichen Stressoren?

Erinnerst du dich an die erste Übung? In Deinen Antworten entdeckst Du bestimmt schon Auslöser für Stress. Die kannst Du gleich direkt in diese Übung übertragen. Lass uns herausfinden, was dich sonst noch konkret im Alltag stresst – in der Uni, im Freundeskreis, online oder ganz woanders. Zunächst schauen wir darauf, welche Stressoren *von außen* auf dich einprasseln. Trage ein bis drei Themen pro Feld ein.

Im Studium

z. B. Prüfungsangst

Studienfinanzierung

z. B. Nebenjob

Digitaler Stress

z. B. FOMO



Ganz spontan – Notiere deine drei größten Stressoren

1.

2.

3.