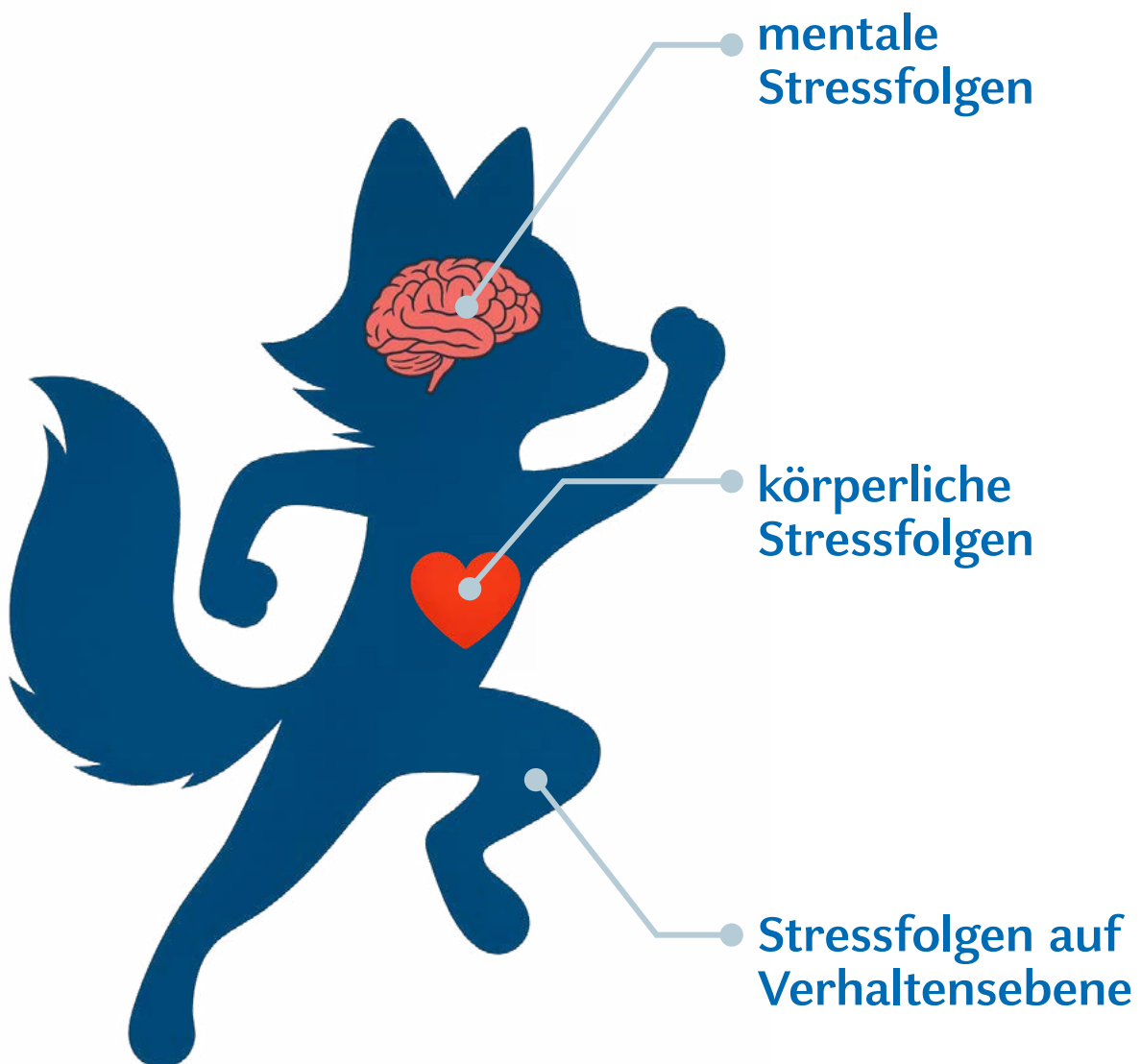


Welche Folgen hat länger andauernder Stress bei mir?

Jetzt bist du dran! Welche Folgen von Stress kennst du von dir selbst? Denk zum Beispiel mal an typische Uni-Situationen – Prüfungen, Gruppenarbeiten, Abgabefristen. Was passiert bei dir körperlich, emotional oder im Kopf, wenn's eng wird? Welches Verhalten kann dein Umfeld beobachten? Finde pro Kategorie ein bis drei Stichworte.



nächste Seite ↓

Welche Stressreaktionen treten bei dir eher kurzfristig auf?
Und welche begleiten dich schon länger?

meine kurzfristigen Stressfolgen

z. B. Herzrasen

meine langfristigen Stressfolgen

z. B. häufige Infekte

