

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.

[nächste Seite ↓](#)



Soziales Umfeld

z. B. Konflikte mit Freunden

Life Events

z. B. nahender Studienabschluss

Krisen und Veränderungen in der Welt

z. B. weltweite Krisen, Kriege

Persönliche Stressoren

Veränderung der Lebensumstände

z. B. Umzug

Digitaler Stress

z. B. FOMO*

weitere Stressoren

* FOMO steht für „Fear of Missing Out“ und beschreibt die Angst, etwas zu verpassen, das andere gerade erleben, zum Beispiel ein Event oder ein besonderes Erlebnis. Vor allem durch Social Media wird FOMO verstärkt.

Ganz spontan – Notiere deine drei größten Stressoren

1.

2.

3.