

Was bedeutet Stress für dich?

Nachdem du etwas zu den wissenschaftlichen Definitionen von Stress gehört hast, lass uns darauf schauen, was Stress für dich bedeutet. Mit den offenen Satzanfängen kannst du ganz persönlich hinschauen.

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 mit ...

Ich setze mich selbst unter Druck, indem ...

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

