

# 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 mit ...**

**Ich setze mich selbst unter Druck, indem ...**

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