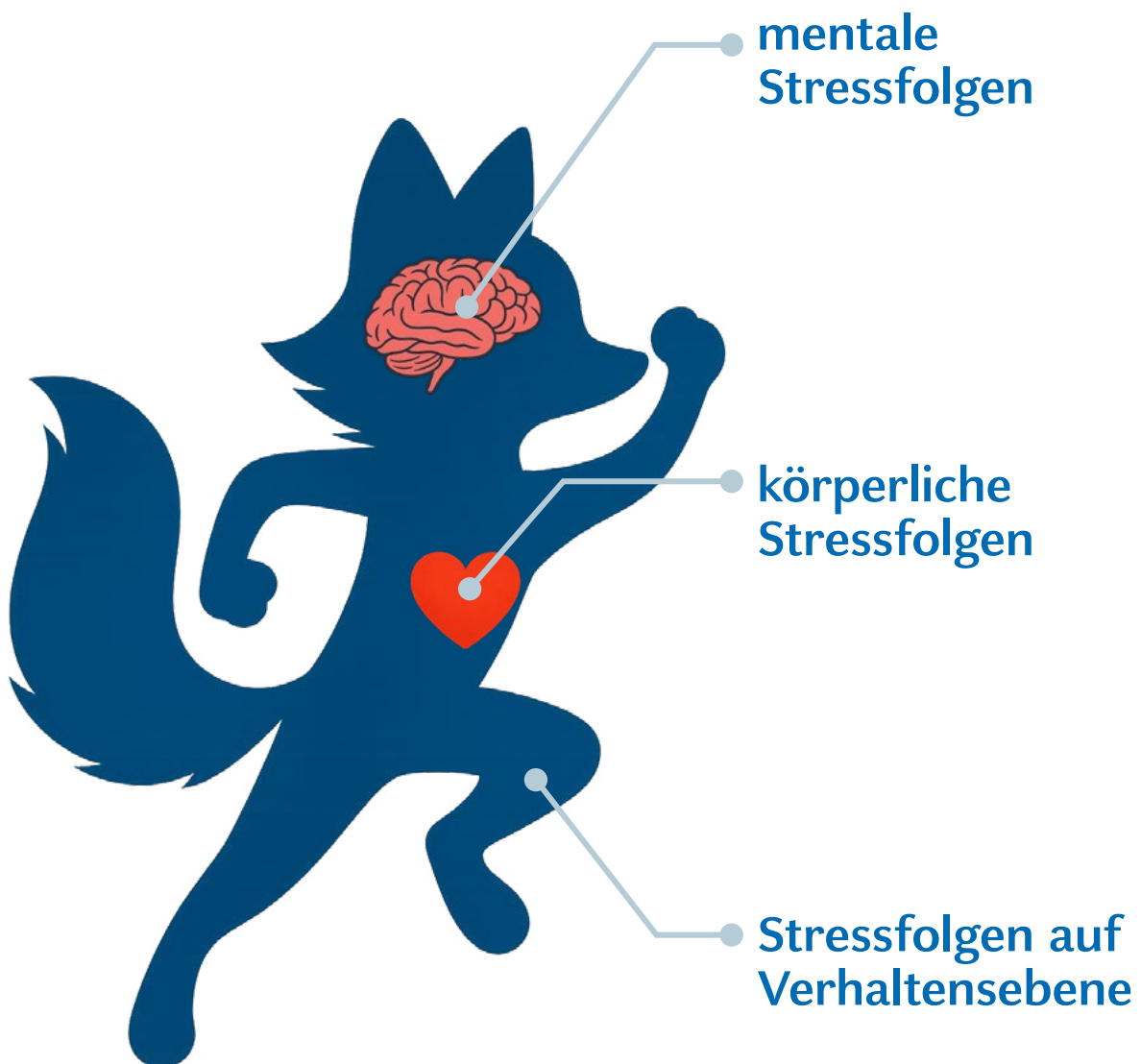


Welche Folgen hat länger andauernder Stress bei mir?

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.



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

