



Arbeitsblatt zu deinen Stressoren

- 1) Beschreibe eine typische Situation, die dich belastet/ stresst.

- 2) Was genau macht diese belastende Situation aus?

- 3) Was sind die Bedingungen, wer ist dabei, wann entstehen solche Situationen?

- 4) Was sind unterstützende Faktoren, die dir bei der Bewältigung dieser Situation helfen?

- 5) Wie verhältst du dich in solchen belastenden Situationen? Was sind deiner Meinung nach unterstützende Verhaltensweisen im Umgang mit belastenden Situationen?