UE 01 Stressbewältigung

Mein Umgang mit positivem und negativem Stress

Zeiteinsatz
90 Minuten

Unterrichtsziele:

Unterrichtsziele

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit soll den Schülerinnen und Schülern bewusst werden,

- dass alle Menschen auf Stress reagieren und dass diese Reaktionen des Körpers nicht unbedingt negativ sein müssen,
- dass es wichtig ist, sich selbst besser kennenzulernen und zu wissen, wie man wann und in welchem Ausmaß auf Stress reagiert, um in Zukunft Stresssituationen besser bewältigen zu können.

Benötigte Materialien:

benötigte Materialien

- Arbeitsblätter AB 01 „Max löst sein Problem“ und AB 02 „Eva löst ihr Problem“ in Kopie für jede Schülerin bzw. jeden Schüler (vgl. Anlagen 01.01 und 01.02 zu dieser UE, Seiten 15/16)
- Moderationskärtchen, je 6 Stück für ein Tandem
- Fragebogen „Umgang mit Stress“ in Kopie für jede Schülerin bzw. jeden Schüler (vgl. Anlage 01.03, Seite 17)
- Optional (für Hausaufgabe) Arbeitsblatt „Mein Umgang mit Stress im Alltag“ in Kopie für jede Schülerin bzw. jeden Schüler (vgl. Anlage 01.06, Seite 20)

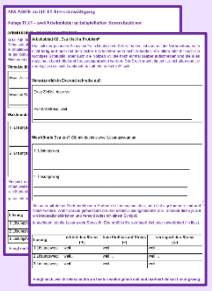
Vorschlag für <u>einen</u> möglichen Ablauf:

Zeitrahmen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 25 min	Einstieg: Unterschiedlicher Umgang mit Stresssituationen	Einzelstillarbeit, Partnerarbeit Arbeitsblätter AB 01 und AB 02, Anlagen 01.01 und 01.02	10 15/16
25 - 40 min	Unterrichtsverlauf: Stresssituationen	Diskussion im Plenum Moderationskarten/Tafel	10
40 - 50 min	Bewusstwerden der Stressreaktionen: Stressreaktionen des Urmenschen	Lehrervortrag/Diskussion im Plenum Moderationskarten/Tafel	11
50 - 70 min	Bewusstwerden der Stressreaktionen: Eustress – Disstress Stressbewältigungsstrategien	 Anlage 01.03 Anlage 01.04	11 17 18
70 - 85 min	Aktive Stressbewältigung durch Entspannungsübungen	Außenstirnkreis Traumreise, Anlage 01.05	13 19
85 - 90 min	Gemeinsamer Abschluss: Mein Umgang mit Stress im Alltag	Selbstbeobachtung/Hausaufgabe Arbeitsblatt, Anlage 01.06	14 20

1. Einstieg in den Unterricht

Einstieg

Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden jeder Schülerin bzw. jedem Schüler die Arbeitsblätter AB 01 „Max löst sein Problem“ und AB 02 „Eva löst ihr Problem“ (vgl. Anlagen 01.01 und 01.02 zu dieser UE) ausgeteilt.



Arbeitsblätter AB 01 und AB 02, s. Anlagen 01/02

Szene I (AB 01):
Max hat in einer Schulaufgabe in Englisch eine schlechte Note erhalten und soll die Note daheim unterschreiben lassen. Er muss auch für Englisch lernen, weil er ausgefragt wird. An diesem Nachmittag steht aber auch ein wichtiges Fußballtraining in seinem Verein an. Max will zum Training, hat aber noch nicht gelernt und den Eltern auch seine schlechte Note noch nicht gestanden. Der Druck macht ihm sehr zu schaffen. Deshalb entschließt er sich …

Szene II (AB 02):
Eva soll morgen in der Schule im Fach Deutsch ein Referat halten, ist aber mit der Vorbereitung noch nicht fertig. Mit dem, was sie schon hat, ist sie auch nicht zufrieden. Vor allem fehlt ihr noch ein wichtiges Schaubild, das sie noch ausarbeiten muss. Zudem sollte sie auch die Folien und Notizen noch einmal sauber aufschreiben. Der Druck macht ihr sehr zu schaffen und sie überlegt, ob sie sich krankmelden soll. Sie entschließt sich …

Unterrichtsverlauf Stress-Situationen

Die auf den Arbeitsblättern beschriebenen Situationen sollen zunächst in Einzelarbeit analysiert und im Anschluss mit der Banknachbarin bzw. dem Banknachbarn nachbesprochen und Lösungsvorschläge diskutiert werden.

- Versetze dich in die Situation von Max/Eva und schreibe auf das Arbeitsblatt, was Max’/Evas Ziel ist und warum er/sie Stress hat.
- Überlege, welche Möglichkeiten Max/Eva hat und schreibe zwei Lösungsansätze auf, wie deiner Ansicht nach, die jeweilige Geschichte weiter gehen könnte (max. 10 Min.).
- Partnergespräch: Besprecht die gefundenen Möglichkeiten und sucht nach weiteren Lösungsmöglichkeiten. Überprüft dabei, ob die Lösung den Stress vergrößert, verkleinert oder unverändert lässt.
- Jedes Tandem beschriftet dann sechs Moderationskarten mit gefundenen Lösungen und markiert sie mit jeweils einem der drei Symbole (↑ ~ ↓), die den Stresslevel anzeigen.

2. Weiterer Unterrichtsverlauf

Die in Einzel- bzw. Partnerarbeit ausgearbeiteten Lösungsvorschläge werden nun gemeinsam im Plenum diskutiert. Dafür liest jedes Tandem seine auf den Moderationskärtchen vorbereiteten Lösungsvorschläge laut vor.
Anschließend wird das jeweilige Kärtchen an der Tafel unter die jeweils entsprechende der drei Rubriken angeheftet:

↑ **= Erhöht den Stress,**
~ **= Kein Einfluss auf Stress** und
↓ **= Verringert den Stress.**

Theoretischer Input: Bewusstwerden der Stressreaktionen
Um Stressreaktionen besser verstehen und damit auch reflektierter handeln zu können, folgen zwei kurze Theorie-Phasen, in denen die Lehrkraft die wichtigsten Fakten zu den unterschiedlichen Stressreaktion in einem kurzen Lehrervortrag erklärt.

Theoretischer Input 1: Flucht – Kampf – Lähmung
Hinweis: Während beim Erklären die Begriffe „Flucht", „Kampf" und „Lähmung" fallen, werden diese von der Lehrkraft nebeneinander an der Tafel fixiert.

Informationen zu evolutionsbedingter Entwicklung von Stressreaktionen

Die Reaktionen auf Stress sind von unseren Vorfahren, dem Urmenschen, „ererbt" und allen Menschen gemeinsam. Damals war es durchaus sinnvoll, bei Stress, zum Beispiel wenn ein großes, gefährliches Tier angriff, einfach wegzulaufen. Diese Reaktion auf Stress heißt ***Flucht*** *(engl. „flight")*. Der Urmensch konnte aber auch anders reagieren und beispielsweise zu seiner Keule greifen und kämpfen. Diese Stressreaktion wird als ***Kampf*** *(engl. „fight")* bezeichnet. Eine weitere Möglichkeit, auf diese gefährliche Stresssituation zu reagieren wäre es, einfach stehen zu bleiben, sich nicht zu bewegen und auf diese Weise möglichst nicht aufzufallen. Diese Stressreaktion wird als ***Lähmung*** *(engl. „freeze")* oder *Schreckstarre* bzw. *Totstellreflex* bezeichnet.

Im Anschluss an diesen theoretischen Input werden die zuvor unter
- ↑ **= Erhöht den Stress,**
- ~ **= Kein Einfluss auf Stress** und
- ↓ **= Verringert den Stress**

angehefteten Lösungsvorschläge im Plenum den Stressreaktionen „**Flucht**", „**Kampf**" bzw. „**Lähmung**" begründet zugeordnet.
Fragen, die dabei von der Lehrkraft gestellt werden können:
- Welche der von euch gefundenen Lösungen sind eher „Flucht"-Reaktionen?
- Welche sind eher eine aktive Reaktion auf die Situation und bedeuten, dass sich derjenige der Herausforderung stellt und kämpft?
- Welche Reaktion bedeutet ein „Sich-tot-stellen"?

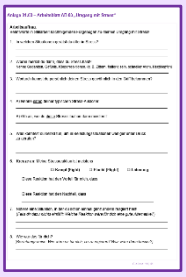
Theoretischer Input 2: Stresstypen
Die Stresstypen A – D werden vorgestellt und ggf. mit anschaulichen Beispielen schülergerecht erklärt.

Eustress und Disstress

Es gibt zwei Arten von Stress: den guten Stress (sog. „**Eustress**") und den schlechten Stress (sog. „**Disstress**"). Beide „Stress-Arten" belasten den Menschen, allerdings wird man nur durch den Disstress krank. Den Eustress brauchen wir sogar, zum Beispiel wenn wir eine anspruchsvolle Aufgabe gut meistern wollen. Nach jeder Stressphase benötigt man eine Erholungspause, damit erst gar kein belastender Stress entsteht bzw. damit man belastenden Stress wieder abbauen kann.

Stresstypen

- *Stresstyp A*: aufbrausend, ehrgeizig, gewaltbereit, ungeduldig, versucht Situation durch hektisches Handeln zu lösen
- *Stresstyp B*: eher antriebslos, traurig, passiv
- *Stresstyp C*: gesunder Stress-Verarbeiter, ausgeglichen, kann sich gut entspannen, ist zufrieden
- *Stresstyp D*: schont sich, weicht der Anstrengung aus



Stillarbeit,
s. Anlage 01.03

Stressbewältigungs-
strategien,
s. Anlage 01.04

Think-Pair-Share-Phase

1. Einzelstillarbeit: Jede Schülerin bzw. jeder Schüler beantwortet zur Selbstreflexion die Fragen zum Umgang mit Stress auf dem **Arbeitsblatt AB 03** „Umgang mit Stress“ (vgl. Anlage 01.03 zu dieser UE).

2. Partnerinterview: Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sucht sich eine Partnerin bzw. einen Partner und **bespricht** mit dieser bzw. diesem die **Ergebnisse** der Stillarbeit.

3. Gesprächsrunde im Plenum und **gemeinsame Auswertung** der unterschiedlichen Antworten.

4. Gesprächsrunde im Plenum zu **Stressbewältigungsstrategien**: Im Unterrichtsgespräch werden erste Ideen zur Stressbewältigungsstrategien gesammelt. Dann stellt die Lehrkraft folgende übergeordneten Kategorien kurz vor:
   - Entspannung und Ausruhen
   - Verbesserung der Organisation
   - Freizeitgestaltung
   - Suchen von Unterstützung

   Diese Kategorien werden an der Tafel, auf einer Flipchart oder Pinnwand visualisiert. Hierfür kann das Arbeitsblatt der Anlage 01.04 groß kopiert werden oder die Begriffe werden per Hand notiert. Im Anschluss werden den Überbegriffen konkrete Beispiele zugeordnet. Dies kann einfach per Meldekette und Notiz durch die Lehrkraft erfolgen. Alternativ können die Schülerinnen und Schüler ihre Beispiele auf Karteikarten notieren und geordnet anheften. Das fertige Tafelbild kann als Hefteintrag übernommen werden. Man kann auch das Arbeitsblatt der Anlage 01.04 kopieren und die Schülerinnen und Schüler bearbeiten dies in Einzelarbeit schriftlich. Hier einige sind einige konkrete Vorschläge:
   - Entspannung und Ausruhen z. B.: Sport, Bewegung an der frischen Luft, Yoga, Atemübungen, Achtsamkeitsübung, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasiereise, Musik, Pausen, Schlaf
   - Verbesserung der Organisation z. B.: Zeitplan, To-Do-Liste, Unterscheiden zwischen Wichtigem und Unwichtigem
   - Freizeitgestaltung z. B.: Freundschaften, Hobbys
   - Suchen von Unterstützung z. B.: bei Eltern, Lehrkräften, Schulpsychologie, Freundeskreis

Aktive Stressbewältigung durch Entspannungsübungen

Als ein Beispiel für eine aktive Stressbewältigungsstrategie wird mit der Klasse eine Traumreise, zum Beispiel „Traumreise zum Sandstrand“ (vgl. Anlage 01.05 zu dieser UE), durchgeführt.

Entspannungsübung s. Anlage 01.05

Tipp aus der Praxis: „Als Sitzordnung bietet sich der Außenstirnkreis an (d. h. die Schülerinnen und Schüler bilden einen Sitzkreis, stellen ihre Stühle aber so auf, dass sie sich nicht wie üblich ansehen, sondern dass die Sitzflächen nach außen zeigen). Damit vermeide ich den direkten Blickkontakt untereinander.“

Anleitung zur Traumreise

- In der Klasse sollte es ruhig sein. Die Schülerinnen und Schüler sollten die Augen schließen und sich nach innen gerichtet konzentrieren.
  Hinweis: Keine Person darf gezwungen werden, an der Entspannungsübung teilzunehmen (sie bzw. er sollte sich aber trotzdem ruhig verhalten und andere nicht beobachten oder stören).

- Geben Sie den Schülerinnen und Schülern vor Beginn der Übung Hinweise zur Sitzhaltung (aufrecht wegen der freien Atmung, Fußsohlen flach auf dem Boden, keine überkreuzten Arme und Beine) und zur Atmung (Atem frei strömen lassen). Jede Person sollte versuchen, ihren eigenen ruhigen Atemrhythmus beizubehalten.

- Lesen Sie den Text in einem angemessenen Tempo und mit angenehmer gleichmäßiger Stimme vor. Halten Sie bitte die durch Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen im Text ein (pro Gedankenstrich etwa eine Sekunde).

- Nach Abschluss der Übung ist ein Räkeln und Strecken der Gliedmaßen im Sitzen nötig um ggf. den Kreislauf anzukurbeln (keine Schülerin bzw. kein Schüler darf unmittelbar nach der Übung aufstehen).[1]

Tipp aus der Praxis: „Da Stressbewältigung typenbezogen und geschlechtsspezifisch unterschiedlich verläuft, sollten verschiedene Methoden ausprobiert werden, unter Umständen auch parallel nebeneinander. Lehrkräfte, Tutorinnen und Tutoren oder Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen sollten hier in Tandems geschlechtsspezifisch arbeiten und sich jeweils einer Mädchen- und Jungengruppe speziell zuwenden können.“

[1] Anleitung zu Entspannungsübungen nach Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, *LIZA – Liebe in Zeiten von Aids*, 2004, S. 199ff. Downloadmöglichkeit unter: https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/aidspraevention

3. Abschluss

Mein Umgang mit Stress im Alltag

Hausaufgabe

Abschließend wird jeder Schülerin bzw. jedem Schüler das Arbeitsblatt „**Mein Umgang mit Stress im Alltag**“ (vgl. Anlage 01.06 zu dieser UE) ausgeteilt. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich in den kommenden 14 Tagen in Stresssituationen selbst beobachten und Erlebtes protokollieren.

Ausblicke/Hinweise

biologisches Wissen zum Thema Stress

Sollten Sie in ihre Unterrichtseinheit verstärkt auf die physiologischen Vorgänge im Körper bei Stressreaktionen eingehen wollen, so bietet sich beispielweise eine Zusammenarbeit mit der entsprechenden Fachlehrkraft, z. B. für Biologie oder Natur und Technik, der Klasse an. Dabei ist sehr darauf zu achten, die Schülerinnen und Schüler mit Detailwissen zu Stressentstehung/-abbau, Adrenalinausschüttung etc. nicht zu überfordern.

ANLAGEN zu UE 01 Stressbewältigung

Anlage 01.01 – Arbeitsblatt (AB 01) *„Max löst sein Problem“*

Situation

Max hat in einer Schulaufgabe in Englisch eine schlechte Note erhalten und soll die Note daheim unterschreiben lassen. Er muss auch für Englisch lernen, weil er ausgefragt wird. An diesem Nachmittag steht aber auch ein wichtiges Fußballtraining in seinem Verein an. Max will zum Training, hat aber noch nicht gelernt und den Eltern auch seine schlechte Note noch nicht gestanden. Der Druck macht ihm sehr zu schaffen. Deshalb entschließt er sich …

Aufgabe 1: Versetze dich in Max´ Situation und ergänze folgende Sätze:

Max´ Ziel ist, dass er

_____

Max hat Stress, weil

_____

Aufgabe 2: Überlege, was Max tun könnte, gib mindestens zwei Lösungswege an:

1. Lösungsweg:

_____

_____

2. Lösungsweg:

_____

_____

Aufgabe 3. Besprich nun mit deiner Banknachbarin bzw. deinem Banknachbarn die Lösungsansätze, auf die ihr gekommen seid. Bewertet auf eurem eigenen Blatt eure beiden Lösungsansätze mit einem der folgenden Symbole, je nachdem, ob die Lösung den Stress für Max erhöht **(↑)**, verringert **(↓)** oder unverändert **(~)** lässt.

Lösung	erhöht den Stress **(↑)**	kein Einfluss auf Stress **(~)**	verringert den Stress **(↓)**
1.Lösungsweg:	weil …	weil …	weil …
2.Lösungsweg:	weil …	weil …	weil …

Aufgabe 4. Sucht aus euren Vorschlägen die zwei besten Lösungen aus, wie die Geschichte weiter gehen soll. Schreibt diese samt eurer Markierung auf je ein Moderationskärtchen.

Anlage 01.02 – Arbeitsblatt (AB 02) *„Eva löst ihr Problem“*

Situation

Eva soll morgen in der Schule im Fach Deutsch ein Referat halten, ist aber mit der Vorbereitung noch nicht fertig. Mit dem, was sie schon hat, ist sie auch nicht zufrieden. Vor allem fehlt ihr noch ein wichtiges Schaubild, das sie noch ausarbeiten muss. Zudem sollte sie auch die Folien und Notizen noch einmal sauber aufschreiben. Der Druck macht ihr sehr zu schaffen und sie überlegt, ob sie sich krankmelden soll. Sie entschließt sich …

Aufgabe 1: Versetze dich in Evas Situation und ergänze folgende Sätze:

Evas Ziel ist, dass sie

_____

Eva hat Stress, weil

_____

Aufgabe 2: Überlege, was Eva tun könnte, gib mindestens zwei Lösungswege an:

1. Lösungsweg:

_____

_____

2. Lösungsweg:

_____

_____

Aufgabe 3. Besprich nun mit deiner Banknachbarin bzw. deinem Banknachbarn die Lösungsansätze, auf die ihr gekommen seid. Bewertet auf eurem eigenen Blatt eure beiden Lösungsansätze mit einem der folgenden Symbole, je nachdem, ob die Lösung den Stress für Eva erhöht **(↑)**, verringert **(↓)** oder unverändert **(~)** lässt.

Lösung	erhöht den Stress **(↑)**	kein Einfluss auf Stress **(~)**	verringert den Stress **(↓)**
1.Lösungsweg:	weil ...	weil ...	weil ...
2.Lösungsweg:	weil ...	weil ...	weil ...

Aufgabe 4. Sucht aus euren Vorschlägen die zwei besten Lösungen aus, wie die Geschichte weiter gehen soll. Schreibt diese samt eurer Markierung auf je ein Moderationskärtchen.

Anlage 01.03 – Arbeitsblatt AB 03 *Umgang mit Stress*

Arbeitsauftrag:
Beantworte in Stillarbeit nachfolgenden Fragebogen zu deinem Umgang mit Stress!

1. In welchen Situationen gerätst du öfter in Stress?

   _____

   _____

2. Woran merkst du dann, dass du Stress hast?
   Nenne Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, (z. B. Zittern, flatterig sein, schneller Atem, Herzklopfen)

   _____

3. Wodurch kannst du persönlich deinen Stress gewöhnlich in den Griff bekommen?

   _____

   _____

4. A) Nenne einen deiner typischen Stress-Auslöser:

   _____

   B) Gib an, wie du diese Stresssituation dann meisterst:

   _____

5. Was könntest du selbst tun, um in Belastungssituationen weniger unter Druck zu geraten?

   _____

   _____

6. **Kreuze an:** Meine Stressreaktion ist meistens

   ❑ **Kampf (Fight)** ❑ **Flucht (Flight)** ❑ **Lähmung (Freeze)**

   Diese Reaktion hat den Vorteil für mich, dass

   _____

   Diese Reaktion hat den Nachteil, dass

   _____

7. Notiere eine Situation, in der du schon einmal ganz anders reagiert hast!
   (*Falls dir dazu nichts einfällt: Welche Reaktion wäre für dich eine gute Alternative?*)

   _____

   _____

8. Wie war das für dich?
   (*Beziehungsweise: Wie wäre es für dich, so zu regieren? Was wäre dann besser?)*

   _____

   _____

Anlage 01.04 – Arbeitsblatt AB 04 *Stressbewältigungsstrategien*

Entspannung und Ausruhen	Verbesserung der Organisation
• _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____
Freizeitgestaltung	**Suchen von Unterstützung**
• _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____

Anlage 01.05 – Beispiel für aktive Stressbewältigung „Traumreise zum Sandstrand“[2]

Schülerinnen und Schülern fällt es leichter, sich auf eine solche Übung einzulassen, wenn sie das Gefühl haben, nicht beobachtet zu werden. Als Sitzordnung bietet sich deshalb ein Außenstirnkreis an (d. h. die Schülerinnen und Schüler bilden einen Sitzkreis, stellen ihre Stühle aber so auf, dass sie sich nicht wie üblich ansehen, sondern dass die Sitzflächen nach außen zeigen). Damit vermeiden Sie den direkten Blickkontakt untereinander.

Stellen Sie sich beim Vorlesen ganz auf Ruhe ein, Ihre Stimme ist ruhig, langsam und sanft. Halten Sie bitte die durch die Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen ein.

„Setzt euch entspannt hin, schaut, dass nichts mehr kneift und dass ihr ganz ruhig sitzen könnt. Atmet ruhig ein und aus. Ganz langsam. Wenn ihr wollt, könnt ihr beim Zuhören eure Augen schließen.

Du liegst an einem Strand, - - -
liegst im weichen, zarten Sand. - - -
Du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand - - -
an deiner Haut, er ist so weich und warm. - - -

Die Sonne scheint, - - -
es ist ein schöner Sommertag. - - -
Du spürst die Wärme auf deiner Haut, - - -
auf deinem Körper, überall. - - -
Es ist ein wohliges Gefühl, diese Wärme zu spüren. - - -
Die Wärme zieht durch deinen Körper, - - -
Ruhe durchströmt dich. - - -

Du hörst das Meer, sein ruhiges, gleichmäßiges Rauschen, - - -
die Wellen gehen auf und ab. - - -
Du spürst deinen Atem, ruhig und gleichmäßig, - - -
ein und aus, - - ein und aus, - - -
der Atem passt sich den Wellen an, - - -
ruhig und gleichmäßig, - - ein und aus, - - ein und aus, - - -
ruhig geht dein Atem, - - den Wellen gleich. - - -
Du bist schwer, warm, ruhig und entspannt. - - -
Ein leichter Wind weht über deine Stirn. - - -
Du fühlst dich wohl, - - -
du bist ganz ruhig und entspannt. - - -

Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie langsam wieder, schaut euch im Zimmer um, räkelt euch und kommt wieder vom Strand ins Klassenzimmer zurück.“

[2] Nach Else Müller: Traumreise zum Sandstrand. Aus: dies.: *Du spürst unter deinen Füßen das Gras,* 1983.

Anlage 01.06 – Hausaufgabe *Mein Umgang mit Stress im Alltag*

Schreibe zunächst eine bereits erlebte Stresssituation auf, in der du keine Stressbewältigungstechnik angewendet hast (Situation A).
Beobachte dich nun in den nächsten 14 Tagen. Wende in einer neuen Stresssituation (Situation B) ganz bewusst eine der Stressbewältigungstechniken an und fülle danach das Arbeitsblatt aus.

Meine beiden **Stresssituationen** (mit Datum und Uhrzeit):
Situation A am ..... um ..... Uhr:

_____

Situation B am ..... um ..... Uhr:

_____

Woran hast du gemerkt, dass du Stress hattest? (Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen)

Situation A _____

Situation B _____

Was war bei der zweiten Situation der Unterschied zu anderen Stresssituationen, in denen du ohne Nachdenken reagiert hast?

_____

Was hat dir diesmal geholfen, den Stress wieder in den Griff zu bekommen?

In Situation A: _____

_____

In Situation B: _____

_____

Was hast du selbst anders gemacht, um in der zweiten Situation weniger unter Druck zu geraten?

_____

Wie war das für dich?

_____