Arbeitsblatt

Mehr Power und Selbstvertrauen gegen Stress

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte folgende Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.at. |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Reflexion | 1. In welchen Situationen bist du gestresst? Tausche dich mit deinen KollegInnen aus.
2. Bist du gestresst? Finde es mit den Stress-Tests heraus: [www.feel-ok.at/stress-teststress](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stress.cfm)
 |
|  |
| Folgen | 1. Was sind mögliche negative Folgen von Stress? Falls du nicht weiter weißt: [www.feel-ok.at/stress-mpgs](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/ubersicht.cfm) und dann [Schädliche Folgen](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/schaedliche_folgen.cfm)
 |
|  |
| Power | 1. Wann können Schwierigkeiten und Probleme „eine Nummer zu groß“ sein? Klicke auf: [Eine Nummer zu groß](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/eine_nummer_zu_gross.cfm)
2. Wie beeinflusst dein Lebensmotto, wie du handelst, wie du fühlst, wie du denkst und ob du gestresst bist? Falls du nicht weiter weißt: [Mein Lebensmotto](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/mein_lebensmotto.cfm)
3. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind für einen positiven Umgang mit Stress wichtig. Wie kannst du sie stärken? Klicke auf: [www.feel-ok.at/sv-aufpeppen](http://www.feel-ok.at/sv-aufpeppen) und dann [Übungen für mehr Selbstwert](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_entwaffnen/uebungen_fuer_mehr_selbstwert.cfm)
4. Lies die Artikel [Ich leiste mir keine Fehler](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/ich_kann_mir_keine_fehler_leisten.cfm) bis [Ich bin nicht gut genug](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/ich_bin_nicht_gut_genug.cfm) und notiere, welche Tipps und Überlegungen du umsetzen willst.
5. Mit leeren Batterien läuft nichts mehr. Wie kannst du deine Batterien wieder aufladen? Klicke auf: [Meine Batterien sind leer](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/meine_batterien_sind_leer.cfm)
 |
|  |
| Keine Zeit | 1. Du hast ständig viel um die Ohren und kaum mehr Zeit für dich. Höchste Zeit etwas daran zu ändern. Klicke auf: [Ich habe zu viel zu tun](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/keine_zeit/ich_habe_zu_viel_zu_tun.cfm) und überlege dir, welche Ratschläge du umsetzen willst, um ein bisschen Zeit für dich zu gewinnen.
2. Pareto wusste es besser! Was wusste er besser?
 |
|  |
| Entspannung | 1. Es gibt Entspannungstechniken, die dir helfen, dich zu erholen. Ihre Wirkung wurde seriös überprüft und bestätigt. Klicke auf: [www.feel-ok.at/stress-relax](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/ubersicht.cfm)
 |
|  |