



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

Folgen

3. Was sind mögliche negative Folgen von Stress? Falls du nicht weiter weißt: www.feel-ok.at/stress-mpgs und dann **Schädliche Folgen**

Power

4. Wann können Schwierigkeiten und Probleme „eine Nummer zu groß“ sein? Klicke auf: **Eine Nummer zu groß**
5. 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**
6. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind für einen positiven Umgang mit Stress wichtig. Wie kannst du sie stärken? Klicke auf: www.feel-ok.at/sv-aufpeppen und dann **Übungen für mehr Selbstwert**
7. Lies die Artikel **Ich leiste mir keine Fehler** bis **Ich bin nicht gut genug** und notiere, welche Tipps und Überlegungen du umsetzen willst.
8. Mit leeren Batterien läuft nichts mehr. Wie kannst du deine Batterien wieder aufladen? Klicke auf: **Meine Batterien sind leer**

Keine Zeit

9. 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** und überlege dir, welche Ratschläge du umsetzen willst, um ein bisschen Zeit für dich zu gewinnen.
10. Pareto wusste es besser! Was wusste er besser?

Entspannung

11. Es gibt Entspannungstechniken, die dir helfen, dich zu erholen. Ihre Wirkung wurde seriös überprüft und bestätigt. Klicke auf: www.feel-ok.at/stress-relax