

## Das macht Stress

### Beispiele für äußere Stressoren

- Starker Termin- und Leistungsdruck
- Anstehende Prüfungen, Präsentationen, Vorträge, Abgabetermine
- Multitasking
- Informationsflut
- Neue Arbeitsabläufe, -inhalte, -techniken
- Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit
- Lärm
- Schlechtes Raumklima
- Konflikte in der Schule/am Arbeitsplatz
- Mangelnde Anerkennung
- Unklare Zielvorgaben
- Konkurrenzdruck
- Lange Arbeitswege
- Verkehrsstaus

### Beispiele für persönliche Stressverstärker

- Perfektionismus
- Hohe Ansprüche an sich selbst
- Versagensängste
- Selbstzweifel
- Geringe Durchsetzungskraft
- Schlechtes Zeitmanagement
- Einzelkämpferdenken
- Körperliche Beschwerden
- Kummer