

# Das macht Stress

Name: .....

Stress entsteht, wenn Stressauslöser (Stressoren) unseren Körper in eine Art Alarmzustand versetzen. Stressauslöser können von außen auf uns wirken (z. B. Lärm, eine komplexe Arbeitsaufgabe, Konflikte im Team) oder aus uns selbst heraus, in Form von persönlichen Stressverstärkern (z. B. Perfektionismus, Versagensängste). Nennen Sie mindestens fünf Beispiele für äußere Stressoren und persönliche Stressverstärker. Setzen Sie Ihre Ergebnisse als Mindmap um. Sie können hierfür die vorgegebene Grafik nutzen und Ihre Beispiele darin ergänzen oder auf der Rückseite des Arbeitsblatts eine eigene Mindmap erstellen.

