

Was bedeutet Stress für mich?

Stress ist für jeden etwas ganz anderes. Worüber manche nur lächeln, bringt andere aus der Fassung. Es hat auch viel damit zu tun, wie man gerade gelaunt ist.

1. Aufgabe:

Stell dir vor, du bist morgens spät dran. Es regnet. Deine Mutter sagt: „Mach schon! Beeile dich, du kommst noch zu spät!“ In der Schule merkst du, dass du dein Heft mit den Hausaufgaben vergessen hast.

Überlege dir, wann du eine solche Situation stressig findest und wann nur ärgerlich. Warum ist das wohl so?

.....

.....

.....

.....

2. Aufgabe:

Fallen dir noch andere Beispiele für ähnliche Situationen ein? Notiere sie!

.....

.....

.....

.....

3. Aufgabe:

Welche Wörter passen zu „Stress“? Schreibe einige auf!

Hier sind einige Beispiele: Herzklopfen, rot werden, Angst, Enttäuschung

.....

.....

.....

.....