Schulstressprotokoll

Wie stressig ist der Schulalltag? Protokollieren Sie, welche Situationen das Gefühl von Stress mit sich brachten und was jeweils typische Auslöser waren. Nutzen Sie dazu Ihren Stunden-/Kursplan. Gehen Sie die Fächer einzeln durch, denken Sie auch an Prüfungsvorbereitungen, Hausaufgaben, Mitschüler/innen, Kursleiter/innen usw. Haben Sie durch Ärger in sozialen Netzwerken Stress gehabt? Versuchen Sie sich zu erinnern, wie lange das belastende Gefühl jeweils anhielt und wie stark Sie es empfanden. Traten die „Stressauslöser“ nur einmalig auf oder gibt es auch „Dauer-Stressoren“?

Wochentag	Stress-Situation	Auslöser	Wie lange?