

Arbeitsblatt 2

## Stresswahrnehmung und Bewertung

In der Tabelle sind Beispiele für Stressauslöser – sogenannte Stressoren – aufgeführt. Unten können Sie auch weitere Stressoren ergänzen. Überlegen Sie sich, was wie stark belastend wirkt. Bewerten Sie nach Schulnoten:

1 = nur gering belastend 5 = sehr stark belastend

### Was stresst mich?

Stressoren	1	2	3	4	5
Ärger in der Schule					
Zeitdruck vor Arbeiten und Klausuren					
Gefühl von Ungerechtigkeit					
Neid und Missgunst von Mitschülerinnen und Mitschülern					
Konflikte im Freundeskreis					
Mobbing und Streit (auch in sozialen Netzwerken)					
Misserfolge, schlechte Noten					
Ärger zu Hause/Druck durch die Eltern					
Angst vor Fehlern					
Trennung von Freund/Freundin					
Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen					
Nicht richtig vorbereitet zu sein					
Unruhe und Geschwätz im Raum					
zu spät ins Bett, zu wenig Schlaf					
das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn ich nicht online bin					
...					