

Arbeitsblatt

Mehr power gegen stress

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beanworte folgende Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf[*feelok.de/stress*](https://www.feelok.de/stress/)*.* |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Reflexion   1. **Bist du gestresst?** Finde es heraus mit dem Stress-Test: [feelok.de/stress-teststress](http://www.feelok.de/stress-teststress)  |  | | --- | | Ergebnis: | |
| 1. **Wie hoch ist das Risiko, dass du dich in alltäglichen Situationen stressen lässt?**  Der Stressrisiko-Test gibt dir Hinweise. Klicke auf: [Stressrisiko](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stressrisiko.cfm)  |  | | --- | | Ergebnis: | |
| Folgen   1. **Was sind mögliche negative Folgen von Stress?** Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/stress-mpgs](http://www.feelok.de/stress-mpgs) und dann [Schädliche Folgen](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/schaedliche_folgen.cfm)  |  | | --- | |  |   Power   1. **Hast du Schwierigkeiten und Probleme, mit denen du nicht fertig wirst? Warum nicht?** Klicke auf: [Eine Nummer zu groß](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/eine_nummer_zu_gross.cfm)  |  | | --- | |  |  1. **Wie beeinflusst dein Lebensmotto, wie du handelst, wie du fühlst, wie du denkst und ob du gestresst bist?** Falls du nicht weiter weißt: [Mein Lebensmotto](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/mein_lebensmotto.cfm)  |  | | --- | |  |  1. **Gemeinsam erreicht man mehr. Das setzt voraus, dass man versteht, was andere sagen und dass man verstanden wird. Dazu gibt es bewährte Techniken. Welche?** Klicke auf: [Verstehen und verstanden werden](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/verstehen_und_verstanden_werden.cfm)  |  | | --- | |  |  1. **Lese die Artikel** [Ich leiste mir keine Fehler](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/ich_kann_mir_keine_fehler_leisten.cfm) **bis** [Ich bin nicht gut genug](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/ich_bin_nicht_gut_genug.cfm) **und notiere, welche Tipps und Überlegungen du umsetzen willst.**  |  | | --- | |  |  1. **Mit leeren Batterien läuft nichts mehr. Wie kannst du deine Batterien wieder aufladen?** Klicke auf: [Meine Batterien sind leer](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/meine_batterien_sind_leer.cfm)  |  | | --- | |  |   Keine Zeit   1. **Du hast ständig viel um die Ohren und kaum mehr Zeit für dich? Höchste Zeit etwas daran zu ändern!** Klicke auf: [Ich habe zu viel zu tun](http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/keine_zeit/ich_habe_zu_viel_zu_tun.cfm) und überlege dir, welche Ratschläge du umsetzen willst, um ein bisschen Zeit für dich zu gewinnen.  |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |  1. **Pareto wusste es besser! Was wusste er besser?**  |  | | --- | |  |   Entspannung   1. **Es gibt Entspannungstechniken, die dir helfen, dich zu erholen. Ihre Wirkung wurde seriös überprüft und bestätigt.** Klicke auf: [feelok.de/stress-relax](http://www.feelok.de/stress-relax)  |  | | --- | |  | |

|  |
| --- |
|  |
| Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de |