



Arbeitsblatt

## MEHR POWER GEGEN STRESS

Beantworte folgende Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf [feelok.de/stress](https://feelok.de/stress).



### Reflexion

1. Bist du gestresst? Finde es heraus mit dem Stress-Test: [feelok.de/stress-teststress](https://feelok.de/stress-teststress)

Ergebnis:

2. Wie hoch ist das Risiko, dass du dich in alltäglichen Situationen stressen lässt?  
Der Stressrisiko-Test gibt dir Hinweise. Klicke auf: [Stressrisiko](#)

Ergebnis:

### Folgen

3. Was sind mögliche negative Folgen von Stress?  
Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/stress-mpgs](https://feelok.de/stress-mpgs) und dann *Schädliche Folgen*



## Power

4. Hast du Schwierigkeiten und Probleme, mit denen du nicht fertig wirst? Warum nicht?  
Klicke auf: **Eine Nummer zu groß**

5. 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**

6. 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**



7. Lese die Artikel *Ich leiste mir keine Fehler* bis *Ich bin nicht gut genug* und notiere, welche Tipps und Überlegungen du umsetzen willst.

8. Mit leeren Batterien läuft nichts mehr. Wie kannst du deine Batterien wieder aufladen?  
Klicke auf: *Meine Batterien sind leer*

### Keine Zeit

9. 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* und überlege dir, welche Ratschläge du umsetzen willst, um ein bisschen Zeit für dich zu gewinnen.



10. Pareto wusste es besser! Was wusste er besser?

### Entspannung

11. Es gibt Entspannungstechniken, die dir helfen, dich zu erholen. Ihre Wirkung wurde seriös überprüft und bestätigt.

Klicke auf: [feelok.de/stress-relax](https://www.feelok.de/stress-relax)

---

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

