Arbeitsblatt

Mehr Power gegen Stress

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte folgende Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch. |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Reflexion | 1. Bist du gestresst? Finde es heraus mit dem Stress-Test:  [www.feel-ok.ch/stress-teststress](http://www.feel-ok.ch/stress-teststress) 2. Wie hoch ist das Risiko, dass du dich in alltäglichen Situationen stressen lässt? Der Stressrisiko-Test gibt dir Hinweise. Klicke auf: [Stressrisiko](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stressrisiko.cfm) |
|  | |
| Folgen | 1. Was sind mögliche negative Folgen von Stress?  Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/stress-mpgs](http://www.feel-ok.ch/stress-mpgs) und dann [Schädliche Folgen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/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.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/eine_nummer_zu_gross.cfm) 2. 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.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/mein_lebensmotto.cfm) 3. 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.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/mehr_power_gegen_stress/sei_schlau/verstehen_und_verstanden_werden.cfm) 4. Lese die Artikel [Ich leiste mir keine Fehler](http://www.feel-ok.ch/de_CH/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.feel-ok.ch/de_CH/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. 5. Mit leeren Batterien läuft nichts mehr. Wie kannst du deine Batterien wieder aufladen? Klicke auf: [Meine Batterien sind leer](http://www.feel-ok.ch/de_CH/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: Keine Zeit und dann [Ich habe zu viel zu tun](http://www.feel-ok.ch/de_CH/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. 2. 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: [www.feel-ok.ch/stress-relax](http://www.feel-ok.ch/stress-relax) |
|  | |