**Wie kann ich mit Stress umgehen?**

**Im Handout könnt ihr lesen: Was kann man gegen Stress tun?
Vielleicht habt ihr gerade Stress. Denkt an eure Situation.
Wählt 2-3 Punkte aus, die ihr ausprobieren könntet.
Fasst am Ende zusammen, was ihr euch vornehmt.**
[ ]  ich will überlegen: was kann ich selbst ändern? Wer kann mir helfen?

[ ]  ich will mich mehr bewegen

[ ]  ich will mich gesünder ernähren

[ ]  ich will genug schlafen


[ ]  ich will eine Entspannungstechnik lernen

[ ]  ich will mir mehr Pausen nehme

[ ]  Eigene Idee:

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Was möchte ich konkret das nächste Mal in einer Stresssituation ausprobieren?**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quelle Piktogramme: Picto-Selector