**Wie kann ich mit Stress umgehen?**

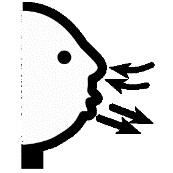
**Im Handout könnt ihr lesen: Was kann man gegen Stress tun?  
Vielleicht habt ihr gerade Stress. Denkt an eure Situation.   
Wählt 2-3 Punkte aus, die ihr ausprobieren könntet.   
Fasst am Ende zusammen, was ihr euch vornehmt.**  
 ich will überlegen: was kann ich selbst ändern? Wer kann mir helfen?

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