B.3 Meine StressMerkMale

MerkMal! So können Sie Ihre **Selbst-Wahrnehmung für Stress** schärfen. Stress und Überforderung machen sich in ganz verschiedenen Bereichen bemerkbar. Hätten Sie gedacht, dass der Verzehr von zu vielen Schokoriegeln am Tage ein Anzeichen von Stress sein kann?

Im Bereich des Körpers

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Im Bereich des Verhaltens

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Im Bereich der Gedanken

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Im Bereich der Gefühle

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Hillert, Lehr, Koch, Bracht, Ueing, Sosnowsky-Waschek, Lüdtke: Lehrergesundheit. © Schattauer GmbH 2016