

# Handout Stressmanagement

Wann hattest du das letzte Mal Stress?

-----  
-----

Woran merkst du, dass du Stress hast?

-----  
-----

## Bewältigungsstrategien

Es gibt nur zwei Möglichkeiten: entweder die *Person* ändert sich selbst oder die *Umwelt* (die Situation) wird verändert!

*Problemlösekompetenz* ist eine wichtige Kompetenz, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen. Werden folgende Schritte beachtet, so kann man den Stress mindern:

1. .... definieren
2. Suche nach einer .....
3. ....-findung
4. gefundene ..... ausprobieren
5. Lösung .....

Wie kannst du Stress entgegenwirken?

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

Wie kannst du entspannen?

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

Was kannst du unmittelbar bei Stress machen?

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

In Kooperation mit:

**HORIZON**  
Die Messe für Studium und Abiturientenausbildung

**Karlshochschule**  
International University