

Arbeitsblatt: Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Mit den folgenden Fragen können Sie stressverschärfende Einstellungen hinterfragen und förderliche Einstellungen entwickeln.

Um welchen Stressverstärker geht es?

Frage 1: Was spricht für diesen Stressverstärker? Was sind positive Aspekte?

Frage 2: Was spricht gegen diesen Stressverstärker? Was sind negative Aspekte?

Frage 3: Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?

Frage 4: Wie könnte eine förderliche, stressmindernde Einstellung lauten?
