

# Einstiegsvariante 1.2

## Möglichkeiten der Stressreduktion

Stress ist nach individueller Einschätzung immer ein intensiv unangenehmer Spannungszustand mit einhergehendem Gefühl des Kontrollverlustes. Stress erleben wir immer dann, wenn wir befürchten, dass wir einer Situation nicht gewachsen sind, diese aber meistern möchten. Nach dieser Definition ist Stress stets negativ zu verstehen (im Gegensatz zum Beispiel zu einer Herausforderung). Stress kann im positiven Sinn dazu führen, dass man sich neuen Herausforderungen stellt und motiviert wird, neue Aufgaben anzugehen. Jeder Einzelne hat dabei Möglichkeiten, der Entstehung von dauerhaftem Stress entgegenzuwirken.

### Aufgabe

Zeichnen oder schreiben Sie in Stichworten verschiedene Möglichkeiten auf, die Stress reduzieren können!



