**Übungsblatt 1 – Die eigenen Stressreaktionen kennen!**

Kreuzen Sie an, welche dieser Reaktionen Ihnen bekannt sind. Mehrfachnennungen sind möglich!

Ich fühle mich gereizt.

Ich bin nervös.

Ich fühle mich verspannt.

Ich leide unter Schlafstörungen.

Ich fühle mich lustlos.

Ich habe Kopfschmerzen.

Ich fühle mich rastlos.

Ich habe Magenschmerzen und Verdauungsprobleme.

Mich überkommt die Lust auf eine Zigarette.

Ich kriege keinen Bissen runter.

Ich neige zu Heißhungerattacken.

Ich bekomme Lust auf ein Bier zum Runterfahren.

Noch was ganz anderes, nämlich: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.