

## WORKSHEET – Woche 6:

### Stress verstehen & besser damit umgehen

#### Teil 1: Selbstreflexion – Wie zeigt sich Stress bei mir?

##### 1. Welche typischen Stress-Situationen treten in meinem Alltag auf?

(z. B. Arbeit, Kinder, Zeitdruck, hohe Erwartungen ...)

---



---



---

##### 2. Wie reagiert mein Körper auf Stress?

(z. B. Schlafprobleme, Gereiztheit, Heißhunger, Verspannungen)

---



---

##### 3. Welche unbewussten Strategien verwende ich bei Stress?

(z. B. Essen, Social Media, Rückzug, Multitasking)

---



---

#### Teil 2: Stressarten erkennen

Lies dir die beiden Begriffe durch und ordne zwei deiner Stress-Situationen ein.

- **Eustress (positiver Stress):** motivierend, kurzfristig, gibt Energie
- **Distress (negativer Stress):** überfordernd, lähmend, anhaltend

Situation	Positiv (Eustress) oder Negativ (Distress)?	Warum?

### Teil 3: Stress abbauen – Was hilft mir wirklich?

Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, um runterzukommen?

---

---

### Welche dieser Strategien will ich in Zukunft bewusst einsetzen?

(z. B. Spaziergang, Training, Journaling, Musik, Stretching, Atemübungen)

- Bewegung an der frischen Luft
- Kurze Trainingseinheit
- Tiefes Atmen
- Warmes Getränk
- Digital Detox
- 10 Minuten Stille
- Musik / Tanzen
- Gespräch mit einem vertrauten Menschen
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

### Teil 4: Meine Umsetzungs-Strategie für diese Woche

Wann war mein letzter bewusster Ausgleichsmoment?

---

Welchen kleinen Anti-Stress-Impuls baue ich diese Woche fix in meinen Alltag ein?

---

An welchem Tag/Uhrzeit? \_\_\_\_\_

### Reminder zum Schluss:

**Auch Training ist Stress – aber ein geplanter, kontrollierter Reiz.**

Wenn du dich regelmäßig bewegst UND dir bewusst Zeit zur Regeneration nimmst, wird dein Körper nicht schwächer, sondern stärker.

**Stressbewältigung beginnt nicht im Kopf – sondern mit der Entscheidung, dir selbst wichtig zu sein.**