

## Arbeitsblatt *Stresstoleranz*

- Bitte stellen Sie sich eine Ihrer typischen Stress-Situationen vor. Sammeln Sie hilfreiche Strategien, um die Situation zu bewältigen.

<b>Bewältigungs-Phase</b>	<b>Hilfreiche Gedanken, Leitsätze, Zielvorstellungen</b>	<b>Sinnvolle Handlungen, Hilfsmittel</b>
<b>1. Vorbereitung auf die Stress-Situation</b>		
<b>2. Konfrontation mit der Stress-Situation</b>		
<b>3. Nach der Stress-Situation</b>		

