



Arbeitsblatt

## MEHR POWER GEGEN STRESS

Beantworte folgende Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch).

### Reflexion

1. Bist du gestresst? Finde es heraus mit dem Stress-Test:  
[www.feel-ok.ch/stress-teststress](http://www.feel-ok.ch/stress-teststress)
2. Wie hoch ist das Risiko, dass du dich in alltäglichen Situationen stressen lässt? Der Stressrisiko-Test gibt dir Hinweise. Klicke auf: [Stressrisiko](#)

### Folgen

3. Was sind mögliche negative Folgen von Stress?  
Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/stress-mpps](http://www.feel-ok.ch/stress-mpps) und dann [Schädliche Folgen](#)

### Power

4. Hast du Schwierigkeiten und Probleme, mit denen du nicht fertig wirst? Warum nicht? Klicke auf: [Eine Nummer zu gross](#)
5. Wie beeinflusst dein Lebensmotto, wie du handelst, wie du fühlst, wie du denkst und ob du gestresst bist?  
Falls du nicht weiter weisst: [Mein Lebensmotto](#)
6. Gemeinsam erreicht man mehr. Das setzt voraus, dass man versteht, was andere sagen und dass man verstanden wird. Dazu gibt es bewährte Techniken. Welche? Klicke auf: [Verstehen und verstanden werden](#)
7. Lese die Artikel [Ich leiste mir keine Fehler](#) bis [Ich bin nicht gut genug](#) und notiere, welche Tipps und Überlegungen du umsetzen willst.
8. Mit leeren Batterien läuft nichts mehr. Wie kannst du deine Batterien wieder aufladen? Klicke auf: [Meine Batterien sind leer](#)

### Keine Zeit

9. Du hast ständig viel um die Ohren und kaum mehr Zeit für dich. Höchste Zeit etwas daran zu ändern. Klicke auf: [Keine Zeit](#) und dann [Ich habe zu viel zu tun](#) und überlege dir, welche Ratschläge du umsetzen willst, um ein bisschen Zeit für dich zu gewinnen.
10. Pareto wusste es besser! Was wusste er besser?

### Entspannung

11. Es gibt Entspannungstechniken, die dir helfen, dich zu erholen. Ihre Wirkung wurde seriös überprüft und bestätigt.  
Klicke auf: [www.feel-ok.ch/stress-relax](http://www.feel-ok.ch/stress-relax)