



MEHR POWER GEGEN STRESS

Beantworte folgende Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch.

Reflexion

1. Bist du gestresst? Finde es heraus mit dem Stress-Test:
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-mpgs 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