



Name:

Stress erkennen lernen

Was ist eigentlich Stress?

Versuche den Begriff mit deinen Worten zu erklären:

Woran merkst du, dass du Stress hast?

- a. Sammle Signale, die dir zeigen, dass es dir nicht gut geht und halte sie in der Mindmap fest.
- b. Besprecht eure Ergebnisse in der Klasse und ergänzt die Mindmap.
- c. Hört euch gemeinsam den Podcast-Ausschnitt von Beginn bis Minute 8:54 an und erweitert eure Mindmap mit weiteren genannten Stresssignalen.

