



Name: .....

# Viele Wege führen zum Ziel – Lösungswege bei Stress

In manchen Situationen hat man das Gefühl, dass es keinen Ausweg gibt. Meist fühlt man sich dann gestresst. Doch es gibt immer eine Lösung, meistens sogar viele.

Suche dir eine:n Partner:in. Versucht gemeinsam für die folgenden Situationen möglichst viele Lösungswege zu finden, um den Stress und die ungunen Gefühle zu verringern.

## Situation 1:

Morgen steht ein großer Test an, für den du noch nicht gelernt hast. Du musst aber auch noch eine Menge an Hausaufgaben für morgen erledigen. Du fühlst dich überfordert und gestresst.

Wie könntest du die Situation lösen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Situation 2:

Du hast dich mit einer deiner besten Freund:innen gestritten. Am Abend gehst du den Streit noch einmal in Gedanken durch. Du hast Bauchweh und bist verängstigt. Du befürchtest, dass dein:e Freund:in nie wieder mit dir spielen möchte und auch deine anderen Freund:innen dich ignorieren.

Wie könntest du die Situation lösen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Situation 3:

Deine Lehrerin bittet dich an die Tafel, um eine Matheaufgabe zu lösen. So sehr du es auch versuchst, du findest die richtige Antwort nicht. Im Hintergrund hörst du, wie die anderen Kinder kichern und fühlst dich auf einmal sehr unwohl.

Wie könntest du die Situation lösen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_