

## Beurteilen von Stress: Persönliche Bewältigungsstrategien

Aufgabenstellung:

- Wählen Sie drei für Sie persönlich stressverursachende Situationen aus.
- Finden Sie für jede der drei Situationen fünf Coping-Strategien, die Sie als gesund und hilfreich bezeichnen würden.

Stress-Situation:

---

---

---

---

---

Stress-Situation:

---

---

---

---

---

Stress-Situation:

---

---

---

---

---