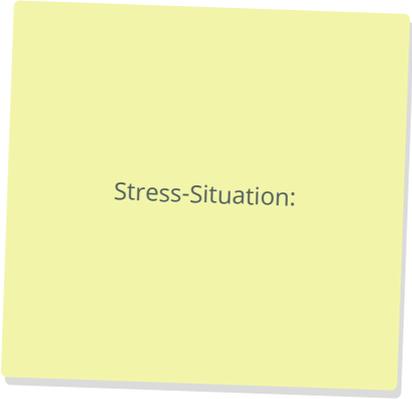

Beurteilen von Stress: Persönliche Bewältigungsstrategien

Aufgabenstellung:

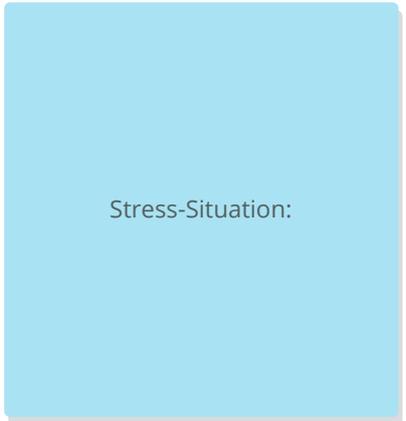
- Wählen Sie drei für Sie persönlich stressverursachende Situationen aus.
- Finden Sie für jede der drei Situationen fünf Coping-Strategien, die Sie als gesund und hilfreich bezeichnen würden.

○



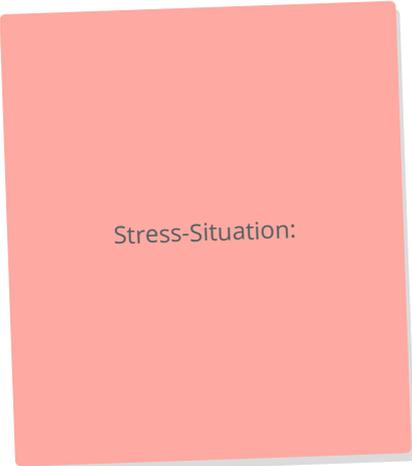
Stress-Situation:

○



Stress-Situation:

○



Stress-Situation:
