

Dieses Arbeitsblatt unterstützt dabei, das eigene Erleben von Stress bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren, wie Stress Körper, Gefühle und Verhalten beeinflusst. Die Übung hilft, eigene Stressmuster zu erkennen und einzuordnen. Im Idealfall wird das Arbeitsblatt aufbauend auf dem Arbeitsblatt zum Thema "Gefühle fühlen" bearbeitet.

## So kannst du vorgehen:

### **Körperwahrnehmung**

Überlege, wo du Stress in deinem Körper spürst. Markiere die entsprechenden Stellen auf der Silhouette und beschreibe, wie sich der Stress dort anfühlt (z. B. Kribbeln, Druck, Enge).

### **Stress verstehen**

Notiere, was für dich positive Seiten von Stress sein können – etwa Motivation, Fokus oder Energie. Schreibe anschließend auf, wann Stress für dich schwierig wird und warum.

### **Stress und Verhalten**

Reflektiere, wie Stress dein Handeln und den Austausch mit anderen beeinflusst. Wirst du schneller, zurückhaltender, gereizter oder vorsichtiger?

### **Nähe und Distanz**

Unten auf dem Arbeitsblatt findest du den Abschnitt „Einsam oder Gemeinsam?“.

Überlege, wie nah oder distanziert du dich anderen Menschen gegenüber fühlst, wenn du gestresst bist.

### **Ressourcen finden**

Denke nun an eine stressige Situation. Zeichne in die Kreise ein, wobei du dich in dieser Situation am meisten unterstützt fühlst, wie nahe oder distanziert du dich fühlst.

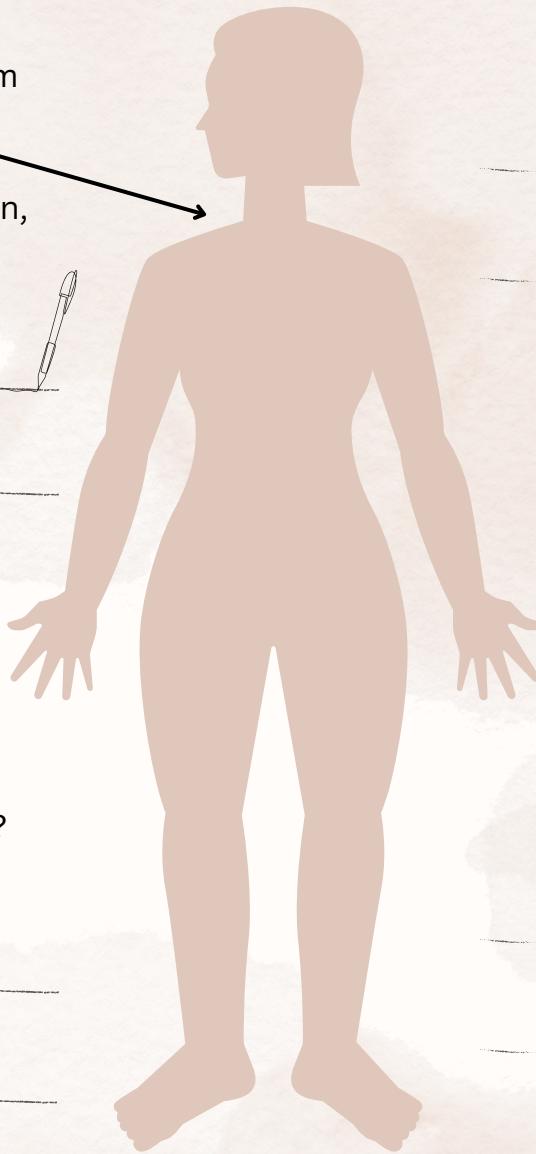
- Mit dir selbst
- Mit einem anderen Menschen
- Mit allem um dich herum

### **Ziel der Übung:**

Ein besseres Verständnis für das eigene Stressverhalten entwickeln, körperliche Signale ernst nehmen und herausfinden, was in stressigen Momenten hilfreich sein kann. Ressource Zugehörigkeitsgefühl reflektieren.

# Stress...

Wo fühlst du Stress in deinem Körper. Wenn du magst, markiere die Stellen hier...  
Wie fühlt es sich an? (Kribbeln, Druck,... etc.?)



Was sind positive Seiten von Stress?

Wann wird Stress schwierig?  
Warum?

Wie beeinflusst Stress Dein Handeln und den Austausch mit Anderen?

## Einsam oder Gemeinsam?

Wir fühlen uns anderen Menschen und uns selbst gegenüber manchmal ganz **NAHE** und manchmal eher **DISTANZIERT**.



Denke jetzt an eine stressige Situation. Wie verbunden fühltest du dich da?  
Zeichne dann entsprechend Kreise in die Rechtecke ein.

MIT DIR SELBST



MIT (EINEM) ANDEREN MENSCHEN



MIT ALLEM UM DICH HERUM

