

Stressreaktionen erleben

Trage die verschiedenen Stressreaktionen ein und ordne sie zu.

Körper
<i>Herzklopfen, Schwitzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlaflosigkeit, Übelkeit / Erbrechen, trockener Mund, weiche Knie, Gesichtsröte</i>
Gefühle
<i>Angst, Unsicherheit, Trauer, Unzufriedenheit, Wut</i>
Gedanken
<i>Black out, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedankenkarussell</i>
Verhalten
<i>Hektik, Ungeduld, Aggressivität, Nervosität, Gereiztheit</i>

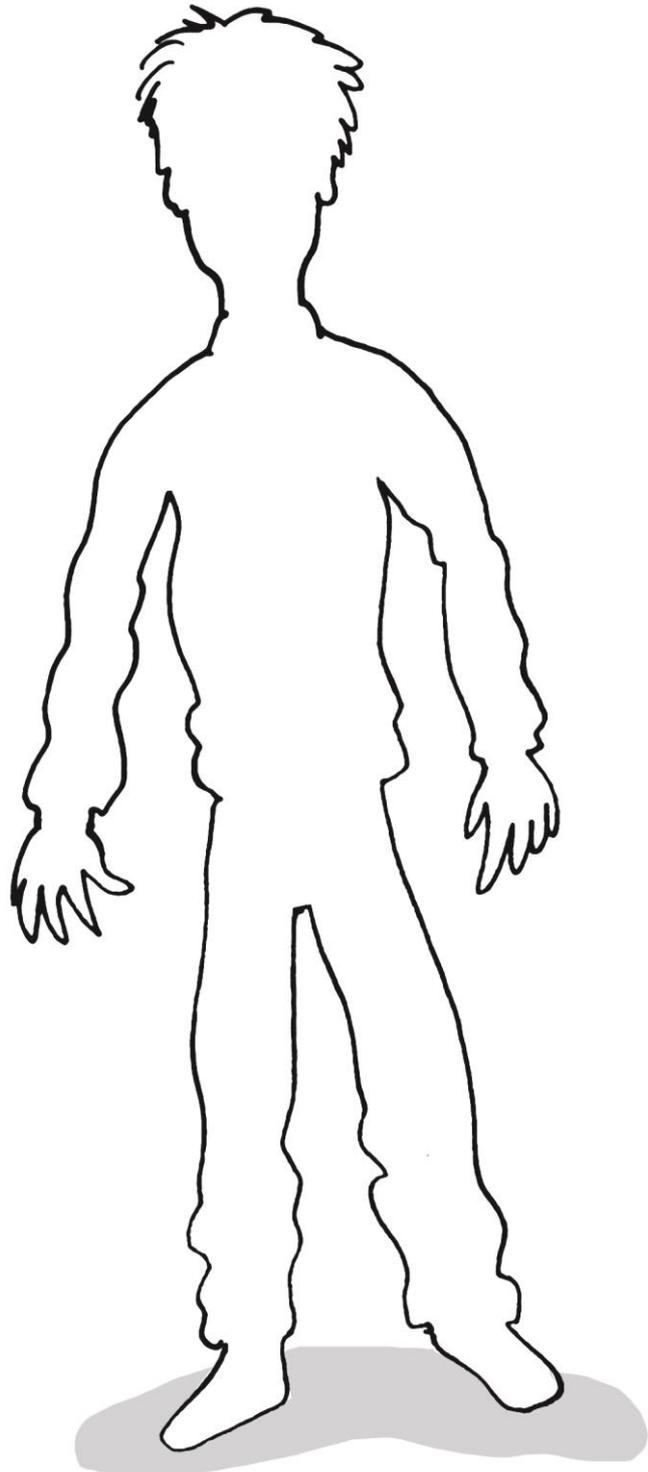


Illustration: © Alexander Weiler