

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> |

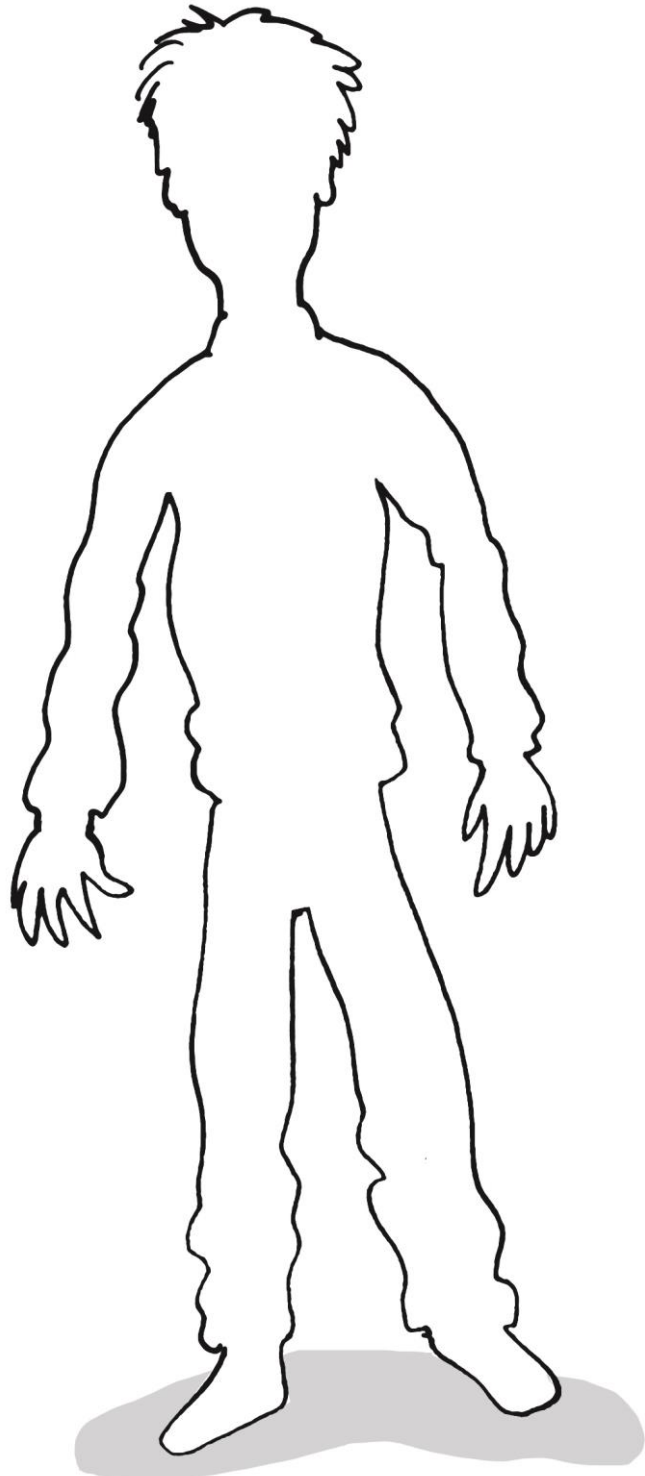


Illustration: © Alexander Weiler