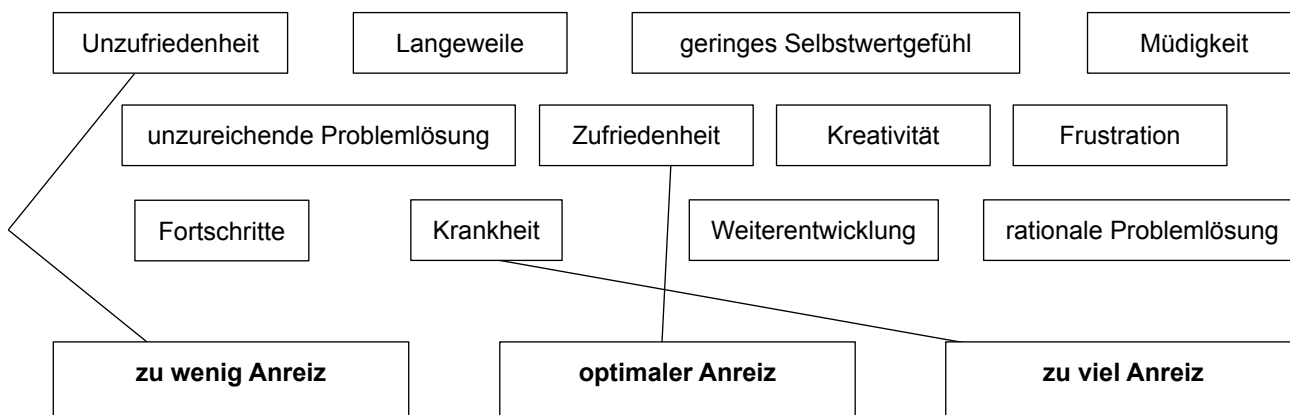


# Stress im Alltag: Wie gehe ich damit um? (G-Niveau)

1 Erkläre die Begrifflichkeiten Eustress und Distress und nenne jeweils zwei Situationen, in denen die Stresstypen auftreten können.

Eustress	Distress
Definition:	Definition:
1. Beispiel:	1. Beispiel:
2. Beispiel:	2. Beispiel:

2 Ordne die Zustände den jeweiligen Anreizen zu.



3 Ein/e Freund/in schreibt dir, dass er/sie derzeit sehr viel Stress hat. Er/Sie hat Probleme mit den Eltern, hat in den letzten beiden Klassenarbeiten eine 5 geschrieben und hat sich zudem mit einer anderen Freundin gestritten. Gib ihm/ihr Tipps, wie er/sie mit dem Stress umgehen kann.

---



---



---



---



---



---



---