

**Arbeitsblatt:** Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Mit den folgenden Fragen können Sie stressverschärfende Einstellungen hinterfragen und förderliche Einstellungen entwickeln.

Um welchen Stressverstärker geht es?

---

Frage 1: Was spricht für diesen Stressverstärker? Was sind positive Aspekte?

---

---

---

---

Frage 2: Was spricht gegen diesen Stressverstärker? Was sind negative Aspekte?

---

---

---

---

Frage 3: Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?

---

---

---

---

Frage 4: Wie könnte eine förderliche, stressmindernde Einstellung lauten?

---

---

---

---

