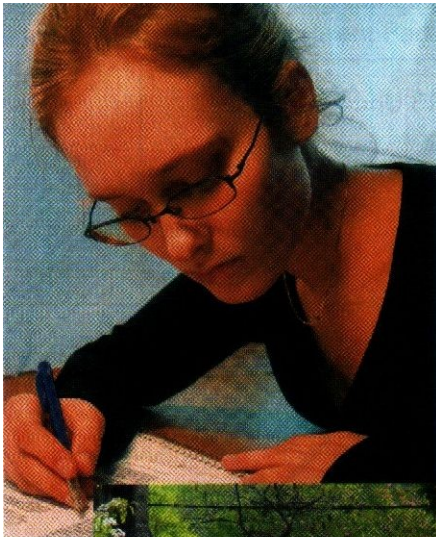


Bloß kein Stress!

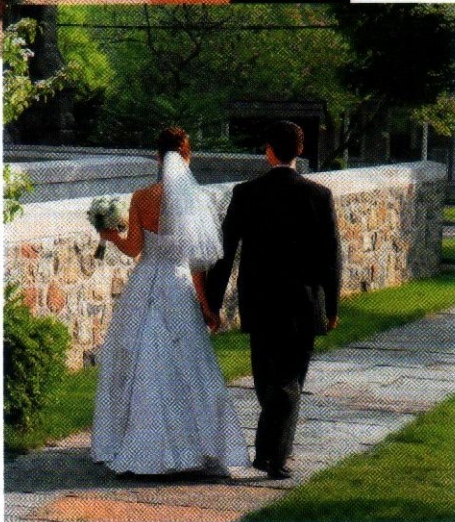
1. Sind Sie ein Frühaufsteher oder ein Nachtmensch? Fällt Ihnen das Aufstehen schwer oder springen Sie morgens um sechs Uhr fröhlich aus dem Bett?
2. Wie sieht ein typischer Tag bei Ihnen aus? Was machen Sie wann? Notieren Sie Stichpunkte.
3. Wann können Sie am besten konzentriert lernen, bzw. arbeiten? Wann sind Sie besonders müde?
4. Sehen Sie sich die folgenden Situationen an. In welcher Situation wären Sie besonders gestresst? Beschreiben Sie andere Situationen, in denen Sie sehr gestresst waren oder immer wieder sind. Wie entspannen Sie sich dann?



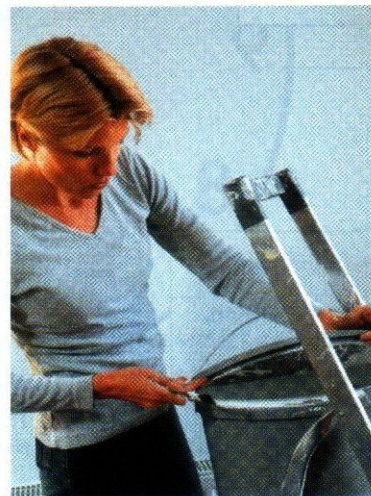
Es ist 16 Uhr und Helena hat morgen um 9 Uhr eine wichtige Prüfung. Sie hat aber erst die Hälfte des Prüfungsstoffes gelernt.



Heute ist Michaels erster Tag in der neuen Firma. Er kennt die neuen Kollegen nicht und auch die Arbeitsaufgaben sind neu für ihn.



Lola und Daniel heiraten in drei Wochen und wollen ein großes Fest machen. Allerdings haben sie bis jetzt noch nichts organisiert.



Endlich hat Sybille eine neue Wohnung gefunden. In zwei Wochen kann sie schon einziehen. Aber sie muss noch die alte Wohnung renovieren und einen Nachmieter finden.