

ANTI -

• STRESS

RATGEBER



INHALTSVERZEICHNIS

- 1... ARTEN VON STRESS
- 2... STRESSSPIRALE
- 3... TIPPS
- 4... WITZE
- 5... REZEPTE GEGEN STRESS
- 6... EIGENE SEITEN

ARTEN VON STRESS

- NEGATIVER STRESS:
 - STREIT
 - FAMILIE (KRANKHEITEN)
 - SCHULE (ARBEITEN)
 - AUFFÜHRUNGEN (INSTRUMENTE)

- POSITIVER STRESS:
 - ADRENALIN (LEICHTE AUFREGUNG)
 - VORTRÄGE
 - TESTS / ARBEITEN
 - WETTKÄMPFE

STRESSSPIRALE

ALS STRESSSPIRALE BEZEICHNET MAN DEN
KREISLAUF, WENN MAN VOR ZU VIEL STRESS
KEINE PAUSEN MEHR HAT UND SO AUS DER
SPIRALE NICHT MEHR HERAUSFINDET.

HILFE:

SIEHE NÄCHSTE SEITEN!

TIPPS

- JOGGEN GEHEN, bzw. SPORT MACHEN
- INSTRUMENTE SPIELEN (z.B. GEIGE, KLAVIER...)
- BACKEN
- ZEICHNEN
- LESEN
- MUSIK HÖREN
- ATEMÜBUNGEN
- GENÜGEND SCHLAF

WITZE

HAB MICH VORHIN AUSGESPERRT. WAR GANZ AUS DEM HÄUSEHEN.

ICH HABE EINEN JOGHURT FALLEN LASSEN. ER WAR NICHT MEHR HALTBAR.

Wie NENNT MAN EIN HELLES MAMMUT? -
HELLMUT.

Was MACHEN ZWEI WÜTENDE SCHAFE? -

SIE KRIEGEN SICH IN DIE WOLLE.

REZEPTE GEGEN STRESS

ANTI-STRESS-LIMONADE:

ZUTATEN:

200g Zucker 2 Bio-Zitronen
200 ml Zitronensaft 5 Stiele Minze
1,5L Mineralwasser

So geht's:

500ml Wasser und 200g Zucker UNTER RÜHREN AUFKOCHEN, bis sich DER ZUCKER AUFGELÖST HAT. DANN AUSKÜHLEN LASSEN.

SIRUP DURCH EIN SIEB IN EIN GROßES GEFÄß MIT ca. 2LITER FASSUNGSVERMÖGEN GIEßEN. SIRUP MIT 200ml ZITRONENSAFT UND 1 LITER KALTEM WASSER AUFFÜLLEN.

BIO-ZITRONEN ABWASCHEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN. 5 Stiele Minze waschen UND DIE BLÄTTER ABZUPFEN. MINZE UND ZITRONENSCHNITTEN ZUR LIMONADE HINZUGEBEN UND KALT SERVIEREN.

EIGENE SEITEN