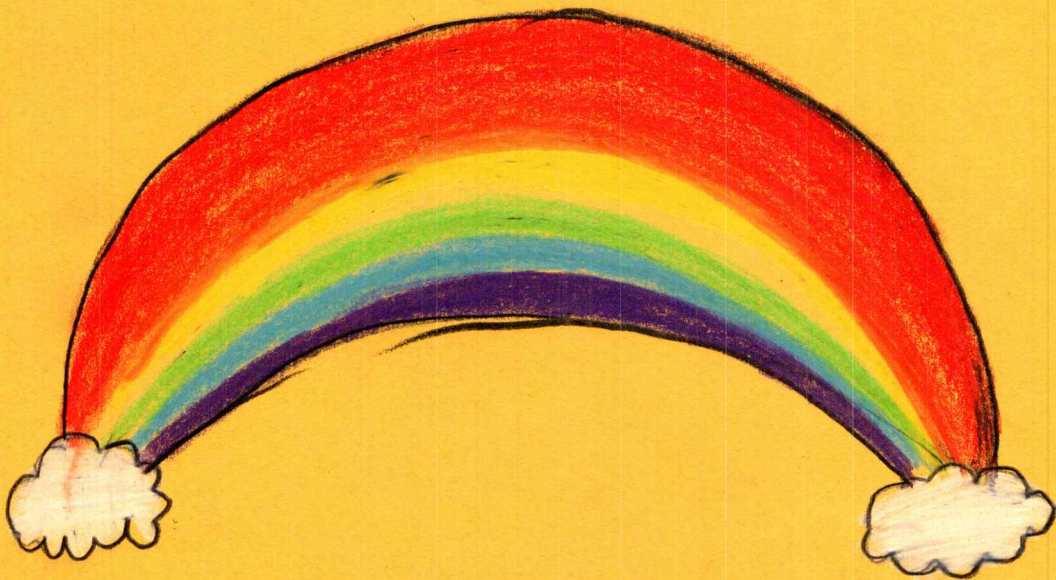


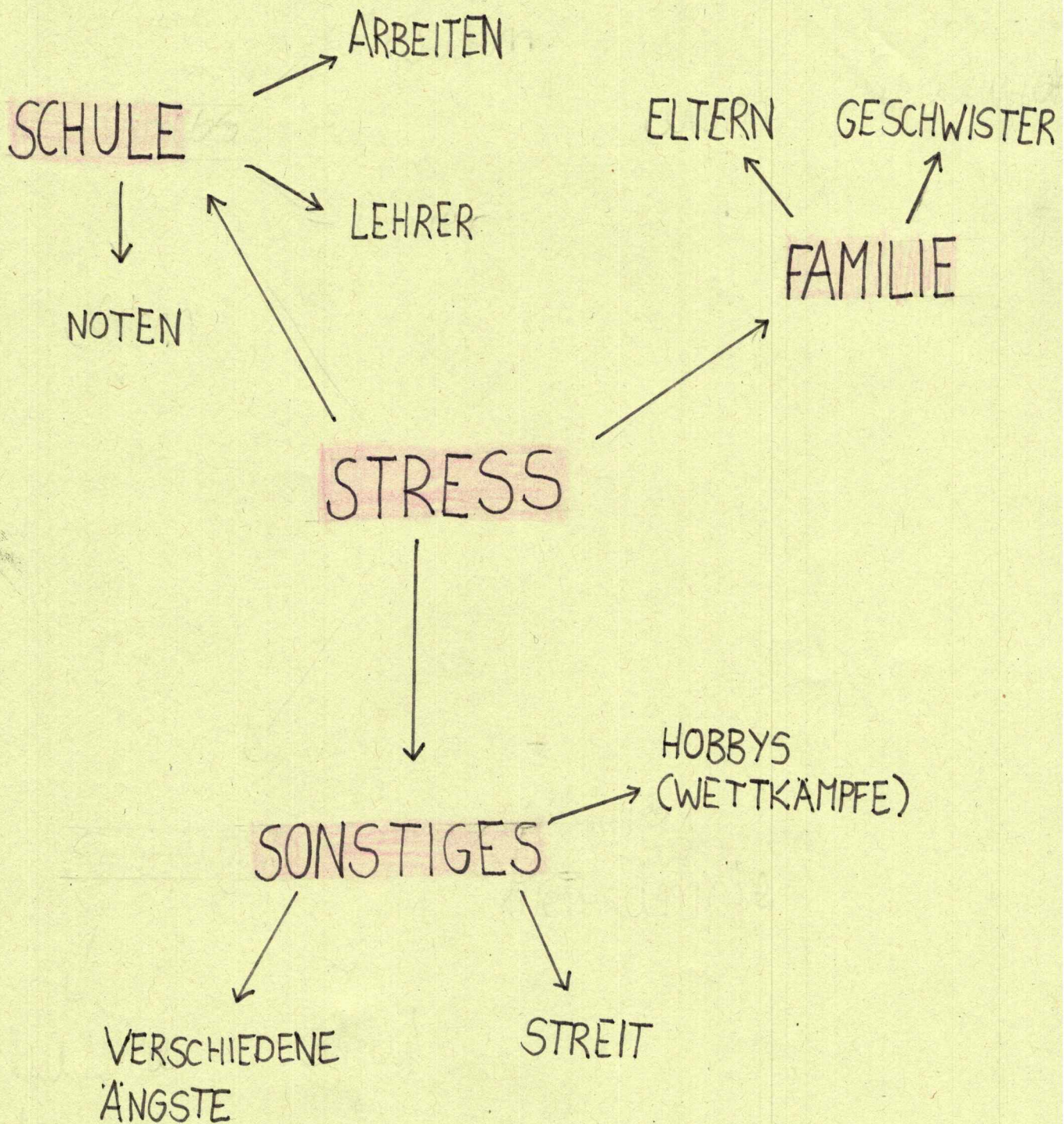
# STRESS RATGEBER



# Inhaltsverzeichnis

Seite	Thema
1	Ursachen von Stress
2	Tipps gegen Stress
3	Stress Spirale
4	Tipps gegen Stress Teil 2
5	Was kann ich machen?
6	Aufmunter Seite
7	Tagebuch Seite

# URSACHEN VON STRESS



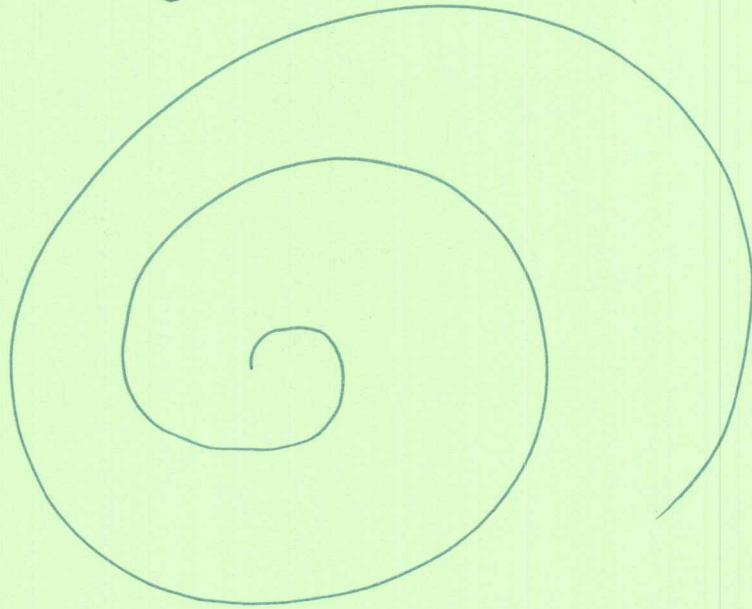
# TIPPS GEGEN STRESS

- SCHULSTRESS:**
- spreche mit deinen Lehrern oder Eltern
  - versuch nicht zu lange dafür effektiv zu lernen.
  - mach Pausen und lenk dich ab

- FAMILIE :**
- treff dich mit Freunden (unternimm was)
  - geh raus
  - sag du willst mehr Privatsphäre

- SONSTIGES :**
- denk auch mal an andere Dinge
  - lenk dich ab
  - mach dinge die dir Spaß machen

# Stress Spirale



Wenn du so großen Stress hast und du das Gefühl hast du kannst diesem nicht entkommen. Nichts funktioniert und du kannst nicht entspannen.

## TIPPS:

- ernähre dich gesund
- geh raus
- schlafe genügend
- Bewege dich
- versuch dich mit Freunden zu treffen um dich abzulenken
- versuch nicht alles negativ zu sehen
- achte auf die schönen Dinge im Leben
- verbring Zeit mit der Familie
- Rede mit jmd.

# TIPPS GEGEN STRESS

## 1. Ernährung anpassen

Esse regelmäßig und gesund. Man kann sich schlecht konzentrieren und es geht einem nicht sonderlich gut. Man fühlt sich schwach.

## 2. Bewegung anpassen

Geh raus und atme frische Luft. Bewege dich (mach Sport) dann geht es dir besser.

## 3. Schlafhygiene pflegen

Ehrholbarer Schlaf ist wichtig. Geh nicht zu spät ins Bett und versuche einen guten Schlafrythmus zu führen.



# WAS KANN ICH MACHEN

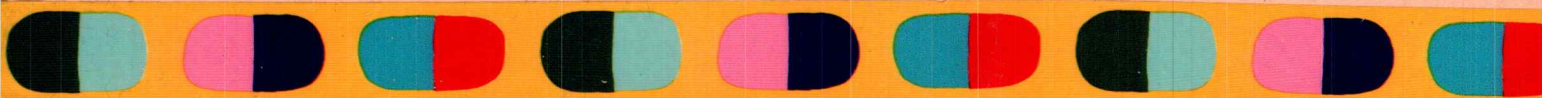
**ABLENKEN:** mach deine Lieblingsbeschäftigung  
(z.B. was malen, Sport treiben usw.)

mit Freunden treffen  
(raus gehen, was spielen, lachen)

Musik hören  
(deinen Lieblingssong, was fröhliches)

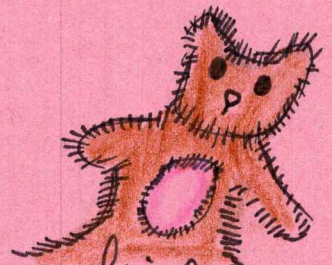
was kochen oder backen  
(dein Lieblingsgericht / Kuchen)

was basteln  
(und es behalten oder verschenken)





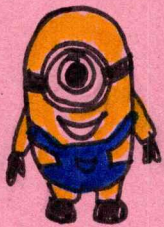
# AUFMUNTER SEITE



Bleib stark!  
Nicht nur für  
andere sondern  
für dich.

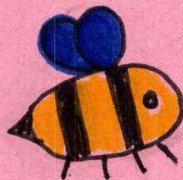
Wer kämpft, kann verlieren.  
Wer nicht kämpft, hat schon  
verloren.

Das Leben ist  
wie eine Tür...  
musste durch!



Nach jeder dunklen  
Nacht folgt stets ein  
heller Tag.

„Fabian, findest du, dass  
ich eine schlechte Mutter  
bin?“  
ich heiße Tom.



Was ist schwarz und hängt  
im Baum?

Ein Spanner nach einem  
Waldbrand

Wie nennt man  
Marmelade wenn  
man sie erhitzt?  
Warmelade.



# TAGEBUCH SEITE

Schreib hier deine Gefühle oder sonstiges hin.  
Es kann gut tun es aufzuschreiben