

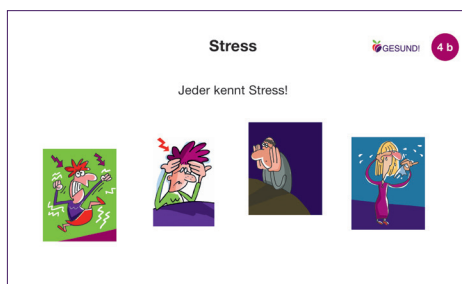


Hinweise für die Computer-Präsentation

Cool bleiben, Stress vermeiden!



1. Jetzt möchten wir mit euch über Stress reden.

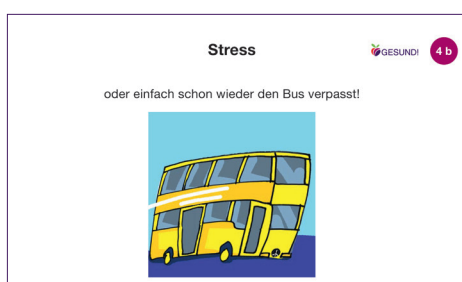


2. Jeder kennt Stress.

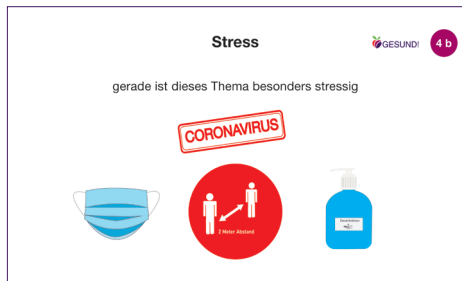
Manche Menschen flippen aus, andere bekommen Kopf-Schmerzen wenn sie Stress haben. Wieder andere werden müde oder traurig.



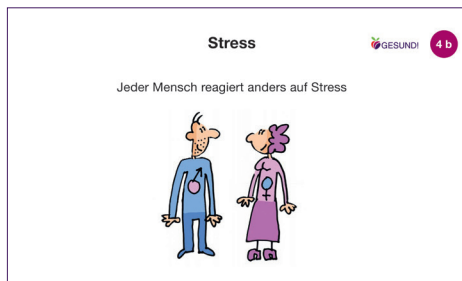
3. Es gibt viele Situationen, in denen wir gestresst sind. Zum Beispiel bei der Arbeit, wenn wir Streit mit Freunden oder Kollegen haben oder in einer Beziehung.



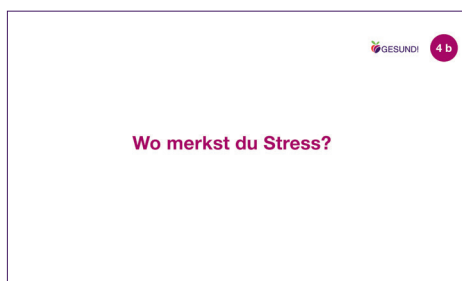
4. Manchmal stressen uns auch ganz alltägliche Dinge. Zum Beispiel wenn wir schon wieder einen Bus verpasst haben.



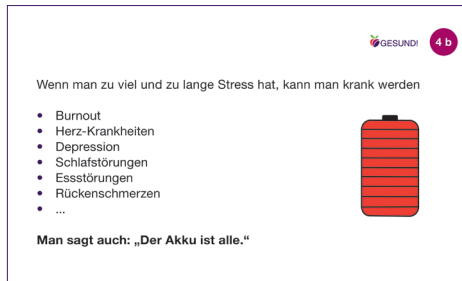
5. Corona. Dieses Thema hat uns alle ganz besonders gestresst.



6. Jeder Mensch reagiert anders auf Stress.



7. Bei dieser Folie bittest du deinen Co-Seminarleiter an dem Modell zu zeigen, wo er es merkt wenn er Stress hat. Dort soll er einen Klebepunkt hin kleben. Nun sind die Teilnehmenden dran. Fordere einen nach dem anderen dazu auf nach vorne zu kommen.
Sage: Bitte zeige uns wo du merkst, dass du gestresst bist. Klebe den Punkt dorthin und beschreibe das Gefühl.



8. Wenn man zu viel und zu lange Stress hat, kann man krank werden. Viele Menschen sagen auch mein Akku ist alle. Es gibt viele Krankheiten, die mit Stress in Verbindung gebracht werden. Hier gibt es einige Beispiele.

Frage die Teilnehmenden, ob sie alle Begriffe kennen.



9. Es ist wichtig, dass wir etwas tun, um im Gleichgewicht zu bleiben. Dafür gibt es viele Dinge, die uns helfen Stress zu vermeiden und Energie zu tanken.

Klicke weiter. Sport und Bewegung sind ein guter Ausgleich. Klicke weiter. Gesunde Ernährung ist wichtig. Klicke weiter. Es tut auch gut mit anderen Menschen über Probleme zu reden und sich auszutauschen. Klicke weiter: Und es gibt eine Menge Entspannungstechniken. Darum geht es heute in unserem Seminar.



10. Jetzt geht es weiter.