

Arbeitsblatt zu deinem Unistress-Coach®



Kapitel 1 – Was ist Unistress?

Frage 1: Wie sieht deine aktuelle Lern- und Prüfungssituation aus?

Frage 2: An welchen Gefühlen erkennst du deinen Unistress?

Frage 3: Wie macht sich Unistress in deinem Körper bemerkbar?

Frage 4: Welche Folgen hat der Unistress für deine Motivation?

Frage 4a: Investierst du sehr viel Zeit in das Lernen?

Ja Nein

Frage 4b: Schiebst du das Lernen auf?

Ja Nein

Frage 5: Machst du dir Sorgen über die Zukunft?



Kapitel 3 – Wie kannst du stressvolle Gedanken angehen?

Frage 6: Wie sieht deine stressvolle Prüfung / Arbeit aus?