

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?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....