

# Arbeitsblatt zu deinem Unistress-Coach<sup>©</sup>



## 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

