

Lernen lernen



Guter und schlechter Stress

Positiver Stress bewirkt oft einen Motivationsschub und kann die Konzentration und Energie steigern. Wichtig ist allerdings das richtige Gleichgewicht zu finden, da negativer Stress sehr lähmend wirken kann.

Wie erkennst du negativen Stress?

- Herzrasen,
- schwitzende Hände,
- Kurzatmigkeit, Gereiztheit,
- schlechter Schlaf,
- Energielosigkeit,
- Angst,
- Kopfschmerzen,
- ständig unter Spannung stehen



Wenn du diese Symptome längere Zeit bei dir beobachtest, solltest du dringend einige Zeit vielleicht sogar einen längeren Zeitraum Pause machen und Entspannungstechniken, Spaziergänge in der Natur einplanen bzw. einfach die Seele baumeln lassen und Spaß haben.

Sobald dein Stresslevel sinkt, lernst du schneller, effektiver und kannst die verlorene Zeit wieder aufholen.

Wie kannst du Druck und Stress vermeiden?

- Kann es sein, dass du zu viel arbeitest?
- Setzt du dir zu hohe Erwartungen?
- Vielleicht reicht auch ein Gut anstatt einem Sehr gut?
- Denke daran, dass du genug Pausen einbaust.
- Es reicht, wenn du dein Bestes gibst!
- Achte auch darauf, dass du dazwischen immer wieder Dinge tust, die dir Freude machen!



Achtung, beobachte auch deine Selbstgespräche. **Sei nett zu dir und denke positiv.** Durch Katastrophendenken steigt dein Stresslevel und deine Anspannung.