



DIE ZEIT 7/2024

### Zum Einstieg ins Thema:

1. Wie **gestresst** fühlen Sie sich aktuell?

---

2. Wie stark fühlen Sie sich von Ihrer Schule beim Thema Gesundheit **unterstützt**?

---

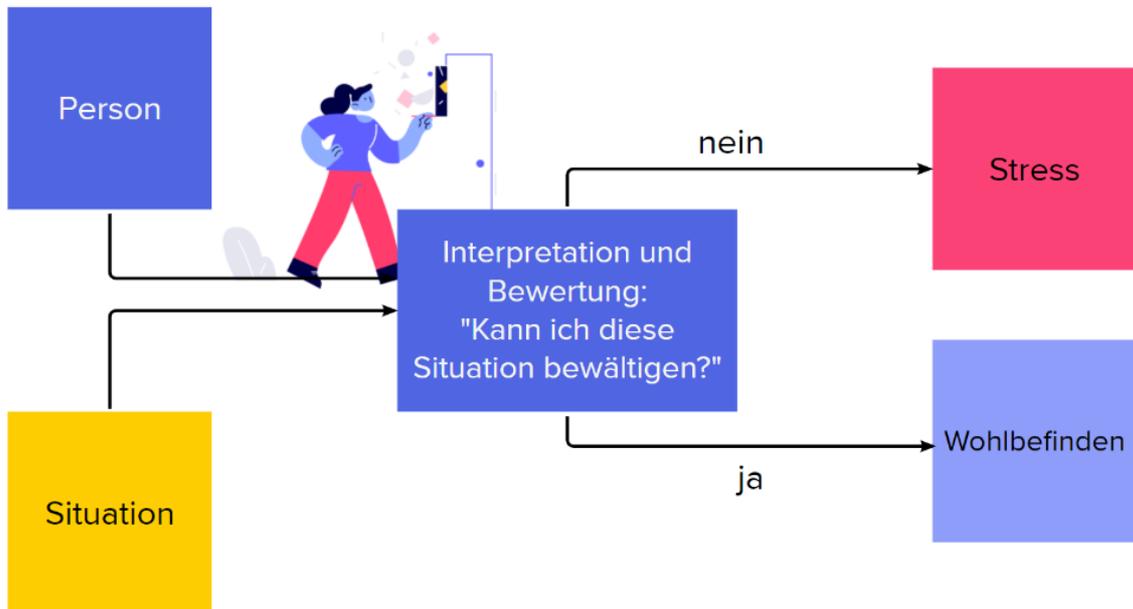
3. Wie **zufrieden** sind Sie mit Ihrem Beruf und mit den Bedingungen Ihrer Arbeit?

---

1 = wenig

9 = sehr

## Wie (Di-)Stress wirkt:



(vgl. Seidl & Seidl 2022: 13)

## Wie gut kennen Sie Ihre Stressoren?

Was fällt Ihnen assoziativ als Erstes ein?

1. Halten Sie die Assoziationen unstrukturiert fest.
2. Visualisieren Sie sie in dem jeweiligen Kontext.