



Stress – aber wie!

Motivierender Stress

Positive Aspekte von Stress
Lustvolles Arbeiten und Leisten
Lust am Leben, "Lebenselixier"
Stimulation, Hochstimmung
Kreativität

Beispiele

Krank machender Stress

Belastende Aspekte von Stress
Ausdruck von Überforderung und
Überlastung
Belastungsfähigkeit wird überschritten
Krankmachende Symptome als Folge

Beispiele
