



Special Olympics
Strong Minds



Tipps mit Stress umzugehen

Stress kann gut sein und Stress kann schlecht sein.
Stress kann uns helfen und Stress kann uns stören.

Stress kann uns zum Beispiel helfen,
eine Aufgabe richtig gut zu machen.
Stress kann uns aber auch hemmen,
eine Aufgabe zu schaffen.

Innere Stärke hilft
mit Stress gut umzugehen.

Wie zeigt sich Stress?

zum Beispiel bei:

- starker Angst
- großer Freude
- Aufregung im Wettbewerb

körperlich spürt man zum Beispiel:

- Herzklopfen
- schwitzen
- rot oder blass werden

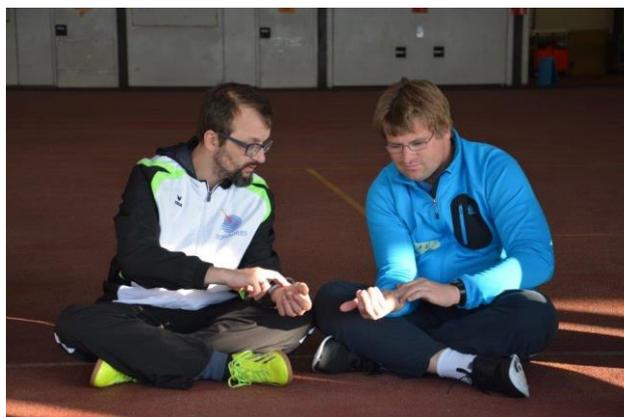


Foto: SOBY/Karina Burger





Das kann man bei Stress tun

Zum Beispiel eine Pause machen!

Sich Zeit zum Entspannen nehmen.

Dabei helfen folgende Übungen:

- 3 Mal tief ein- und ausatmen
- Sich strecken
- Spazieren gehen
- Musik hören
- An etwas Schönes denken
- Dehn-Übungen machen
- Einen Stress-Ball benutzen

Tiefe Atmung



Stress & Du



Mit vertrauten Menschen reden

Andere Menschen können bei Stress unterstützen.

Mit guten Freunden und Familie reden.

Gesund durchs Leben

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages