



1 = wenig

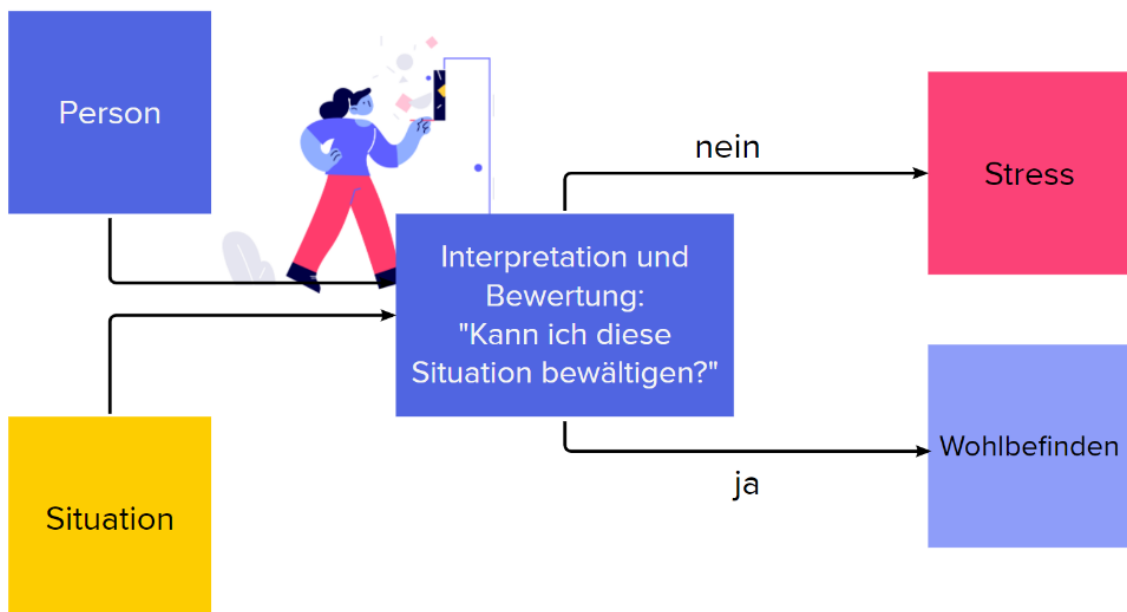
5 = sehr

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?

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 Begriffe unstrukturiert fest.

2. Visualisieren Sie sie in dem jeweiligen Kontext.

