

Wie Du Stress
besser in den Griff
bekommen kannst

Bleib locker



Teil. 0800 - 285 85 85

(gebührenfrei innerhalb Deutschlands).

Das TK-ServiceTeam erreichen Sie
24 Stunden täglich
an 365 Tagen im Jahr unter

Haben Sie Fragen rund um Gesundheit und
Krankenversicherung?

Die Techniker Krankenkasse bietet in vielen
Regionen einen Kurs zur Stressbewältigung
für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren an.
Er heißt „Bleib locker“.

BLEIB LOCKER

Wie Du Stress besser in den Griff bekommen kannst.

Hast Du den Stress schon kennen gelernt? Ganz bestimmt, denn er gehört zum Leben wie Schokoladeneis oder Dein Lieblingscomic. Im Gegensatz zu Schokoladeneis ist er weder süß noch lecker, sondern nervt manchmal echt. Und er taucht wie ein Gespenst immer wieder in anderer Form auf: Ob das eine schwere Arbeit ist, oder ob Du mit jemandem Ärger hast. Vielleicht bist Du auch immer so beschäftigt, dass Du nie Zeit hast, das zu tun, wozu Du gerade Lust hast.

Das Plakat soll Dir dabei helfen, die Stressgespenster in den Griff zu bekommen. Wenn Du die Gespenster verscheuchen willst, ist das am einfachsten, wenn Du weißt, wie sie heißen. Ein paar Sachen haben wir Dir schon vorgegeben. Wenn Dir noch etwas dazu einfällt, schreib es einem Gespenst auf den Bauch. Dann hat es einen Namen und Du kannst etwas dagegen tun, dass es Dich ärgert.

Du brauchst vor den Stressgespenstern keine Angst zu haben. Sie versuchen zwar, Dich zu ärgern, aber du weißt, wie Du sie verjagen kannst: Schnapp Dir ein paar bunte Kugeln. Darin findest Du viele Dinge, die Dir Spaß machen und die Dir helfen, mit Stress besser umzugehen. Auch hier kannst Du selbst ergänzen, was Dir Spaß macht. Oder Du überlegst, was Du machen kannst, damit Du Dich wieder wohl fühlst. Da hast Du bestimmt noch ein paar Ideen.

Wenn Du das Plakat bei Dir aufhängst, kannst Du jederzeit nachsehen, was Du gegen welche Stressgespenster machen kannst.