

# STRESS LASS' NACH!

## Bedürfnis-Liste

**Wenn ich gestresst bin, brauche ich vermutlich ...**

- ✓ Selbstbestimmung, Autonomie
- ✓ Freiheit
- ✓ Bindung und Nähe
- ✓ Austausch
- ✓ Zugehörigkeit und Gemeinschaft
- ✓ Unterstützung
- ✓ Empathie und Verständnis
- ✓ Anerkennung und Wertschätzung
- ✓ Wahrgenommen werden
- ✓ Selbstschutz
- ✓ Sicherheit
- ✓ Leistungsstreben
- ✓ Zuverlässigkeit
- ✓ Unlustvermeidung und Wohlbefinden
- ✓ Ruhe
- ✓ Harmonie



STRESS LASS' NACH! | Tipps für mehr Stressresistenz | Bedürfnisliste 2025 von Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft ist lizenziert unter einer [CC BY 4.0 International](#) Lizenz.