

Mögliche Stresssituationen

Bellender Hund

Menschenmassen

Sich in einem Lift mit
vielen/mehreren Personen befinden

Arztbesuch

Urlaubsplanung

Umzug

Mit Flugzeug fliegen

Im Pkw als Beifahrer sitzen

Im Pkw als Beifahrer sitzen

Spinne

Maus

Panne/Reifenpanne

Fahrt im Heißluftballon

Besuch/ Gäste empfangen

Polizeikontrolle

Hupender/ drängelnder
Pkw-Fahrer

Familienbesuch

Sich in einem vollen
Einkaufshaus befinden

Weinende/
schreiende Kinder

Stau

Laute Musik

Sich in einer fremdem Stadt oder in
einem fremden Land befinden

Streit mit Frau/Mann/Freund/Freundin

Weinende/
schreiende Kinder

Lange Schlange vor
einer Kasse

Fahrt in einer Achterbahn

Straßensperre/ Baustellen

Verspätung

Bewerbungsgespräch

Prüfung (-situation)

Abgabetermine/Fertigstellung

Auf jemanden warten müssen

Fußballspiel/ Sportereignis

Jemanden beschenken
wollen/müssen

Fahrzeug mit Martinshorn
nähert sich

Umgang mit Computer