

Stressprävention durch eigene Stresskompetenz

Fragenkatalog zur Selbstreflektion der Übung

Welche Gedanken oder Gefühle hatten Sie beim Lesen der Aufgabe?

Haben Sie das Material vor dem Lesen der Aufgabe organisiert?

Haben Sie google oder eine andere Suchmaschine für eine Lösung bemüht?

Welche Fragen haben Sie sich während der Ausführung gestellt?

Wie lange war die Dauer für die Anteile **Denken, Modell suchen und Umsetzen** in Prozent der gesamten Übung?