



Strong Minds

Infos in Leichter Sprache

Special Olympics
Healthy Athletes®



Tipps mit Stress umzugehen

Stress kann gut sein und Stress kann schlecht sein.
Stress kann uns helfen und Stress kann uns stören.

Stress kann uns zum Beispiel helfen,
eine Aufgabe richtig gut zu machen.
Stress kann uns aber auch hemmen,
eine Aufgabe zu schaffen.

Bei Strong Minds lernen Sie,
gut mit Stress umzugehen.

Wie zeigt sich Stress?

zum Beispiel bei:

- starker Angst
- großer Freude
- Aufregung im Wettbewerb

körperlich spürt man zum Beispiel:

- Herzklopfen
- schwitzen
- rot oder blass werden

Fühlen Sie sich dabei unwohl?

Das muss nicht sein.

Das kann man ändern!



Foto: SOBY/Karina Burger

Das können Sie tun

Machen Sie eine Pause.

Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen.

Dabei helfen folgende Übungen:

- Atmen Sie 3 Mal tief ein und aus
- Strecken Sie sich
- Gehen Sie spazieren
- Hören Sie Musik
- Denken Sie an etwas Schönes
- Machen Sie Dehnungs-Übungen
- Haben Sie einen Stress-Ball? Benutzen Sie ihn.

Tiefe Atmung



Stress & Du



Reden Sie mit vertrauten Menschen

Andere Menschen können Sie bei Stress unterstützen.

Haben Sie eine gute Freundin oder einen Freund?

Dann reden Sie mit dieser Person.

Gesund durchs Leben

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Special Olympics Deutschland e.V.

