Stressauslöser	**Stressreaktion**			
	Körper	**Gefühle**	**Gedanken**	**Handlungen**
Zeitdruck	Enge Brust, Anspannung Schultern/Nacken, Herzklopfen	Ärger, Ohnmacht	Wie soll ich das bloß schaffen	Schokolade essen