
Subject: Was genau ist Stress??

Posted by [Alex1](#) on Sun, 02 Jul 2006 21:29:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und was ist alles Stress??

Welche Arten gibt es?

Wenn man z.B viel nachdenkt, ist das auch Stress??

LG alex

Subject: Re: Was genau ist Stress??

Posted by [kkoo](#) on Sun, 02 Jul 2006 22:35:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Son, 02 Juli 2006 23:29und was ist alles Stress??

Welche Arten gibt es?

Wenn man z.B viel nachdenkt, ist das auch Stress??

LG alex

[http://de.wikipedia.org/wiki/Stress_\(Medizin\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Stress_(Medizin))

viel denken selbst ist noch kein stress, es sei denn du meinst dieses verzweiflungsdenken "was soll ich nur machen..."

Subject: Re: Was genau ist Stress??

Posted by [Marzipan](#) on Mon, 03 Jul 2006 15:47:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

generell unterscheidet man Eustress und Disstress.

ich glaube die worte sprechen für sich selbst. Eustress ist positiv. a la "hurra, jetzt machen wir was los" - das ist guter stress. aber wenn du es dann halt übertreibst kann sowas auch zu dis-stress werden.

gruß
