|  |  |
| --- | --- |
| **Eustress** | **Distress** |
| - kurzfristige Anspannungsereignisse | - langfristige, wiederkehrende Überlastungen |
| - fordert Sie heraus, aber Sie wissen, wie Sie die Situation bewältigen können. | - überfordert Sie, weil Sie sich hilflos und handlungsunfähig fühlen. |
| - macht Sie leistungsfähiger und ermöglicht es Ihnen, zusätzliche Kräfte zu aktivieren. | - hemmt und blockiert Sie und hindert Sie daran, Probleme rational anzugehen. |
| - wechselt sich mit Entspannung ab | - Entspannungsphasen fehlen |
| - macht Sie optimistisch, glücklich und stark | - macht Sie ängstlich, gereizt und erschöpft |