

Vier Stress-Stufen

	Anzeichen für diese Stufe	Was zu tun ist
GRÜN 	selbstsicher zufrieden, glücklich bereit, mich Herausforderungen zu stellen erhole mich schnell von Rückschlägen komme gut mit anderen aus ich spüre den Heiligen Geist	Das ist die Idealsituation. Du kommst mit den täglichen Stressfaktoren im Leben, beim Lernen und bei der Weiterentwicklung gut zurecht. Gib weiterhin dein Bestes und vertraue auf den Herrn.
GELB 	angespannt, besorgt, unsicher, ängstlich, fühle mich unvorbereitet Probleme, mit anderen auszukommen Schwierigkeiten, den Heiligen Geist zu verspüren	Es ist normal, sich eine Zeit lang auf dem gelben Stresslevel zu befinden. Habe Geduld mit dir selbst, während du mit Herausforderungen umgehst und neue Fertigkeiten erlernst. Dadurch wirst du stärker und baust deine Fähigkeiten aus. Bete weiterhin und gib dein Bestes. Wende dich an den Herrn, um Hilfe zu erhalten, und probiere einige der Fertigkeiten aus, die du in dieser Lektion lernst.
ORANGE 	erschöpft (körperlich und seelisch) krank (zum Beispiel Magenbeschwerden) leicht reizbar sehr niedergeschlagen ich kann den Heiligen Geist nicht verspüren	Niemand befindet sich gerne auf der orangefarbenen Stufe, solche Gefühle dauern aber selten lange an. Bete um Führung, wenn du dich mit den Schriften befasst und die Anregungen in dieser Lektion umsetzt. Wenn du dich länger als drei Tage auf der orangefarbenen Stufe befindest, lass es deine Eltern oder einen Erwachsenen deines Vertrauens wissen, damit sie dir helfen können.
ROT 	dauerhafte Depression, Panikgefühle oder Angstzustände ich habe keinerlei Hoffnung kann kaum normal essen oder schlafen (dies kann krank machen) fühle mich überfordert nicht in der Lage, weiterzumachen als hätte Gott mich verlassen	Wenn du dich auf diesem Stresslevel befindest, bitte deine Eltern oder einen Erwachsenen deines Vertrauens um Hilfe. Ziehe in Betracht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und um einen Priestertumssegen zu bitten. Nimm dir Zeit, Tagebuch zu schreiben oder auch über die Vorschläge in dieser Lektion nachzudenken. Leg vielleicht eine Pause von dem ein, was dir am schwersten fällt, bis du mit einem Erwachsenen sprechen kannst, dem du vertraust.