



Meine Stressverstärker

Die eigenen Stressverstärker gut zu erkennen ist eine grundlegende Voraussetzung für eine gute Stressbewältigung. Nur wenn wir alle 3 im folgenden aufgeführten Ebenen identifizieren, können wir an jeder dieser Ebenen ansetzen, um etwas zu verändern. Zu gelungener Stressbewältigung gehören immer alle 3 Ebenen.

Denken Sie über folgende Fragen nach. An welchen Punkten können Sie etwas ändern?

- **Wann gerate ich in Stress? Was sind die Stressoren? Kann ich etwas an den Stressoren verändern?** (z.B. Zeitdruck, Konflikte, ...)

- Zeitdruck auf der Arbeit
- Chef gibt noch zusätzliche Aufgabe

- **Setze ich mich selbst unter Stress? Wie passiert das? Was sind meine persönlichen Stressverstärker-Gedanken? Und was sind hilfreichere Gedanken für die Stressbewältigung?** (z.B. Perfektionismus, Ungeduld vs. sich Mut machen, Zuversicht)

Stressverstärker-Gedanken: - ich muss alles schaffen, was man mir aufträgt
- ich könnte meinen Job verlieren
- wenn ich es nicht schaffe hält der Chef mich für unfähig

Hilfreichere Gedanken: - ich kann mit dem Chef reden und ihn fragen was ihm wichtiger ist, wenn nicht alles gleichzeitig geht

- **Wenn ich im Stress bin, dann... Wie sieht meine Stressreaktion aus? Und was hilft mir die Stressreaktion abzubauen?** (z.B. körperlich, emotional, ...)

- Kopfschmerzen, Herzklopfen, zuhause gereizt mit Jerome und den Kindern

⇒ hilfreich: - Chef ansprechen
- Joggen gehen am Abend
- Entspannungsmusik

