

Meine Stressverstärker

Die eigenen Stressverstärker gut zu kennen ist eine grundlegende Voraussetzung für eine erfolgreiche Stressbewältigung. Nur wenn wir alle drei unten aufgeführten Ebenen identifizieren, können wir an jeder dieser Ebenen ansetzen, um etwas zu verändern. Zu einer gelungenen Stressbewältigung gehören immer alle drei 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, ...)

- **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)

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