



STRESSMANAGEMENT

Better linked

Identifiziere Deine Stressoren

Stresssituation	Erster Arbeitstag nach dem Urlaub
Stressor	500 mails im Posteingang
Bewertung des Stressors	Hinter jedem e-mail steht jemand der schlecht über mich denkt, wenn ich nicht zeitnah auf das mail antworte
Bewertung meiner Stressbewältigungs kompetenz	Ich weiß gar nicht wie ich das alles schaffen soll. Nach dem letzten Urlaub bin ich nach einer Woche krank geworden
Reaktion	Nacken verspannt sich, ich werde hektisch und ich habe schlechte Laune



STRESSMANAGEMENT

Better linked

Identifiziere Deine Stressoren - DEIN THEMA

Stresssituation	
Stressor	
Bewertung des Stressors	
Bewertung meiner Stressbewältigungs kompetenz	
Reaktion	



STRESSMANAGEMENT

Better linked

Identifiziere Deine Stressbewältigungsstrategie

NEEDS

- I** Instrumentelle Stressbewältigung
- M** Mentale Stressbewältigung
- R** Regenerative Stressbewältigung

SKILLS DEVELOPMENT

I: Wie kann ich die Zahl und Häufigkeit der stressauslösenden Reize reduzieren?

M: Welche Überzeugungen und Grundhaltungen verstärken meinen Stress?

R: Wie kann ich mich erholen?

COMMENTS