

Roadmap fürs Stressmanagement

01 Stress bemerken

Stresswarnsignale beachten

02 Stressor identifizieren

Was löst die Warnsignale aus?
Was verursacht gerade Stress bei mir?

- a) Fühle ich mich bedroht? → Was macht mir Angst?
- b) Fühle ich mich gefangen, handlungs- oder bewegungsunfähig? → Wer od. Was hält mich gefangen?
- c) Habe zu wenig Ressourcen zur Verfügung? → Welche Ressourcen fehlen?
- d) Verstehe ich etwas nicht oder ergibt etwas keinen Sinn für mich? → Was ergibt keinen Sinn/verstehe ich nicht?
- e) Ist eines meiner Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllt? → Welche Bedürfnis ist nicht erfüllt?

03 Entscheiden, wo eingreifen?

"Gib mir den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
die Gelassenheit Dinge anzunehmen, die ich nicht
ändern kann und die Weisheit zwischen dem einen und
anderen zu unterscheiden."
Gelassenheitsgebet - Autor unbekannt

A) Stressor (stressauslösendes Ereignis) - **B) Ressourcen** (eigenes Stressbewältigungssystem) = **Stress**

- Kann ich den Stress reduzieren?
- Habe ich Einfluss auf den Stressor?
- Kann ich die Situation selbst ändern?
- Kann ich die Situation verlassen?

- Wenn es mir nicht möglich ist, die Situation zu entschärfen:
- Kann ich meine Bewertung und Reaktion ändern?
 - Kann ich mich stärken, mehr Belastung aufzunehmen?

04 Wege des Stressmanagement auswählen & Maßnahmen anwenden

Wie kann ich mich sonst noch befreien?
Wo kann ich Hilfe holen?
Wo die fehlenden Ressourcen beschaffen?
Wie kann ich mehr Sicherheit gewinnen?

Süßigkeiten, Fernsehen, Social Media
Konsum, Genussmittel, Alkohol etc...

Zeitmanagement
Lebens- und Karriereplanung &
Finanzplanung



05 Zukünftige Stressoren reduzieren

Dein Raster fürs Stressmanagement

01

Stress bemerken

Welche Stresswarnsignale kannst du bei dir beobachten:

02

Stressor identifizieren

Was verursacht gerade Stress bei dir?

Wer od. was macht mir Angst?
Wer od. was hält mich gefangen?
Welche Ressourcen fehlen?
Was ergibt keinen Sinn/verstehe ich nicht?
Welche Bedürfnis ist nicht erfüllt?

03

Entscheiden, wo eingreifen?

Kann ich den Stress reduzieren oder muss ich an mir selber arbeiten?

A) Stressor (stressauslösendes Ereignis) - **B)** Ressourcen (eigenes Stressbewältigungssystem) = Stress

"Gib mir den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann und die Weisheit zwischen dem einen und anderen zu unterscheiden."

Gelassenheitsgebet - Autor unbekannt

04

Wege des Stressmanagement auswählen & anwenden

Aktionales
Stressmanagement
(Fight-or-Flight)

Kompensierendes
Stressmanagement
(ungesündeste Variante)

Regeneratives
Stressmanagement

Mentales
Stressmanagement

Fundamentales
Stressmanagement

Präventives
Stressmanagement

Zukünftige Stressoren reduzieren

Was kann ich tun um so einen Stress in Zukunft zu vermeiden bzw. früher abzufangen?

05