


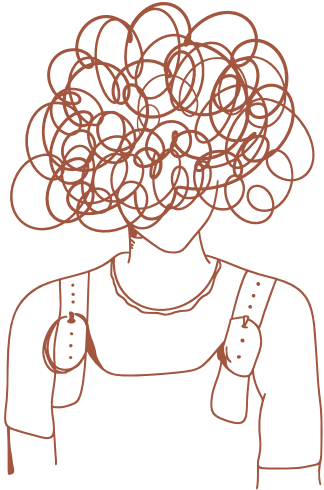
STRESS MANAGEMENT *Workbook*

von



www.loading.ch

 [loading_healthmanagement](https://www.instagram.com/loading_healthmanagement)



STRESS VERSTEHEN

Das Stresssystem des Körpers ist ein grundsätzlich gesundes Notfallprogramm, das unser Überleben sichern soll, indem es uns in brenzligen Situationen hilft, Kräfte zu mobilisieren. Du kennst sicher die Geschichte vom Säbelzahn tiger?

In unserer modernen Welt gibt es nun ja nicht mehr so viele Säbelzahn tiger, vor denen unser Stresssystem uns retten müsste. Doch unser Stresssystem ist noch dasselbe wie zu Urzeiten und reagiert nun heute auf andere Dinge. Oft fühlt es sich so an, als wären diese Stressoren alle im Aussen zu finden, wie der Säbelzahn tiger oder heute eben der unmögliche Chef, die lauten Pendler, die unumgängliche Deadline, etc. Doch dies ist nicht in jedem Fall so in dem wir uns gestresst fühlen.

Laut dem transaktionalen Stressmodell hängt die Stressreaktion auf äußere Stressfaktoren fest mit den Gedanken, Beurteilungen und Bewertungen einer Person zusammen. Stress entsteht danach vermehrt, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den wahrgenommenen Anforderungen und den selbst eingeschätzten verfügbaren Ressourcen besteht. Eine ungünstige Ressourcenbewertung kann die Stressreaktion verstärken.

Wir legen in unserem Kurs daher besonderen Wert auf Selbstreflexion und -regulation, um die eigenen Bewertungs- und Bewältigungsprozesse zu erkennen und für uns zu nutzen. Durch die Stärkung dieser Fähigkeiten können wir lernen, mit Stresssituationen konstruktiv umzugehen und nicht machtlos den Stressfaktoren ausgeliefert zu sein.

KLÄRUNG STRESSVERSTÄNDNIS

Stress ist mehr als ein äußeres Übel.

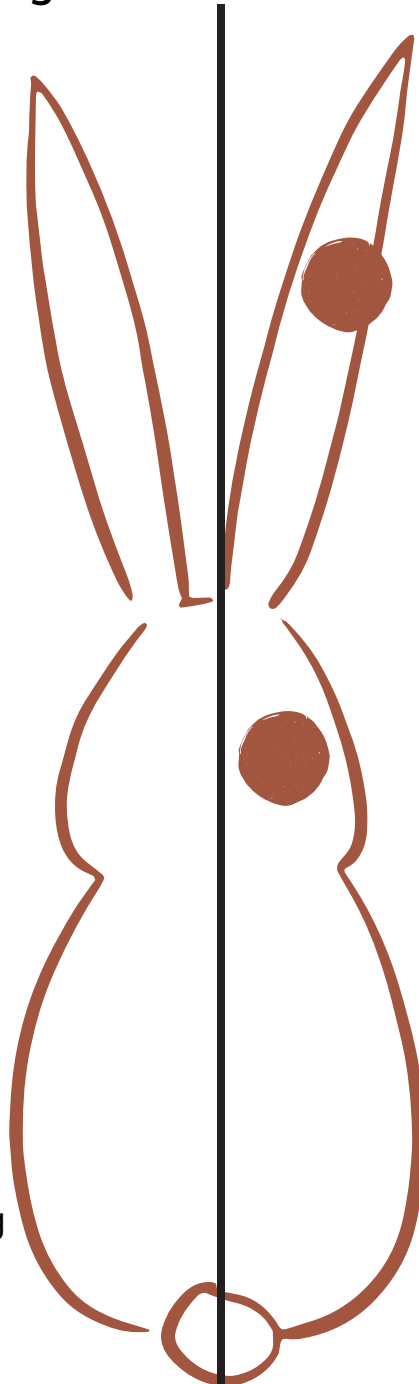
Die Stressforschung zeigt uns, dass es auch andere Einflussfaktoren gibt. Wir haben Handlungsspielraum auf vielen Ebenen und sind nicht nur von äußeren Stressoren abhängig.

Gängige Einschätzung:

Stressforschung:



Stress als **äußere** Belastung
äußere Bedingung



Persönliche Stressverstärker

Individuelle Motive,
Einschätzungen, Denkweisen,
Bewertungen, Sollwerte,
Muster etc.

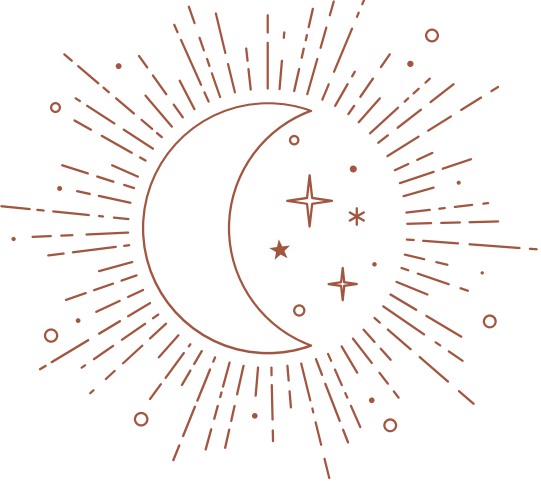
Stressreaktion

körperliche & psychische
Antwort auf Geschehen

Stressor

Stress als äußere Belastung /
äußerer Bedingung





IST ZUSTAND

Skaliere von 0-10, wie es dir gerade geht.

Nimm dir einen Moment, um über vergangene Ereignisse der letzten Zeit nachzudenken, die dich beeinflusst haben. Wie gestresst fühlst du dich zurzeit?



gar nicht gestresst

100% gestresst

Erinnere dich an kürzliche Ereignisse in deinem Leben. Was hat dich zum Lächeln gebracht, was hat dich gestresst?

Zum Lächeln
gebracht

Das hat mich
gestresst