3 Ebenen des Stressgeschehens (Stress – Ampel)

Ich gerate in Stress wenn …

Ich setze mich selbst unter Stress, indem …

Wenn ich im Stress bin, dann …

Stressoren

Persönliche Stressverstärker

Stressreaktion

langfristig

Erschöpfung Krankheit

Termin- & Leistungsdruck
"Multi-Tasking"
Soziale Konflikte
Störungen

Instrumentelle Stresskompetenz
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement & Arbeitstechnik
- Konfliktmanagement
- Netzwerke pflegen, Weiterbildungen

Unentbehrlichkeit
Perfektionismus
Einzelkämpfertum
Selbstüberforderung

Mentale Stresskompetenz
- Selbstreflexionsfähigkeit
- Die Realität annehmen
- Eigene Grenzen akzeptieren
- Chancen und Sinn entdecken

Aktivierung
Körperlich
Emotional
Mental
Verhalten

Regenerative Stresskompetenz
- Entspannungstraining
- Sport und Bewegung
- Geniessen im Alltag
- Hobbys und regelmäßige Pausen

BWI Beratung Weiterbildung Inspiration

Basierend auf: Gert Kaluza, Stressbewältigung, 4. Auflage, 2018.