



Einheit 1

„Stressdetektiv“



Was uns stresst, ist individuell. Ein Anfangsschritt zur Bewältigung von Stress ist, sich bewusst zu machen, welche konkreten Situationen uns Stress verursachen. Wodurch fühlen Sie sich in Ihrem Alltag gestresst/belastet (2 typische Situationen)? Und wie sind Ihre Bewertungen in der jeweiligen Situation?

Stressoren: Welche Situationen stressen Sie? (Was? Wann? Wo? Wer?)	Bewertungen: Wie denken Sie in der jeweiligen Situation darüber? (Gedanken über eigenes Verhalten, über das Verhalten anderer, Befürchtungen, Erwartungen....)
Situation 1: Was? Wann? Wo? Wer?	Ich denke:
Situation 2: Was? Wann? Wo? Wer?	Ich denke:

Als Gegenstrategie: Ihren Lieblings-Anti-Stress-Tipp ausprobieren :-)