



Einheit 3 „Werkzeugkoffer der Stresskompetenz“ (bitte ständig ergänzen)

An Stress kann man von verschiedenen Seiten herangehen. Welche könnten zu meiner Situation passen? Testen, was klappt und was nicht, eventuell Kurskorrektur ...

> **Zunächst:** In sich hineinhören (auch auf Körper hören, Verspannungen z.B.)
Wie fühle ich mich? Was möchte ich?
Macht mir da etwas Stress oder nicht? Wenn ja, wie stark (z.B. Skala von 1 bis 10)?
Wie wichtig ist es mir, dagegen etwas zu tun?



> Habe ich (vielleicht) Einfluss auf die Situation (Beginn, Verlauf, Ergebnis der Situation)?
Wenn ja: Inwieweit kann/ Will ich etwas an den äußeren Gegebenheiten ändern?

1.a) Möglichkeit: äußere Situation/ Stressoren ändern, „instrumentelle Stresskompetenz“

(z.B. überlegen wie und was, wer helfen kann, was hat schon mal gut geklappt, Brainstorming zu möglichen Lösungen machen, Freunde oder Kollegen um Rat fragen, Neuorganisation bestimmter Lebensbereiche und Arbeitsabläufe, Zusammenarbeit, Gespräch oder Klärung suchen, gegenseitige Erwartungen klären, probieren was funktioniert ...)

oder auch:

> Kann/ möchte ich etwas an meinem Verhalten ändern? (vor, während, nach der Situation)

1.b) Möglichkeit: eigenes Verhalten ändern, „instrumentelle Stresskompetenz“

(z.B. Zeit- und Energiemanagement, Grenzen ziehen, Delegieren, Unterstützung suchen, Wertschätzung fördern, Prioritätenliste, Kommunikation, Informationsbeschaffung, neue Verhaltensweisen im Alltag erproben/ trainieren, evtl. erst einmal aus der Stress-Situation rausgehen bei großem Ärger, welche meiner Stärken kann ich einsetzen ...)

oder auch:

> Oder habe ich (vielleicht) auch Gedanken, die mir Druck machen?
Wenn ja: Würde es mir gut tun, daran etwas zu ändern?

2) Möglichkeit: Gedanken/ Bewertungen hinterfragen, „kognitive Stresskompetenz“

(z.B. Gedanken erst einmal wahrnehmen, was denke ich typischerweise in typischen Stress-Situationen, wie kann man die Sache noch sehen, alternative Gedanken entwickeln, „positive Selbstgespräche“ vor/ während/ nach Stress-Situationen, Geduld haben: Dinge von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten geht nicht von heute auf morgen...)

oder auch:

> 3) Möglichkeit: Stressreaktion dämpfen, Entspannung, „palliativ-regenerative Stresskompetenz“

(z.B. ausreichend Schlaf, Entspannungsübungen, PMR, AT, Yoga, Hobbies, vor/ nach/ während Stress-Situationen, kurzfristige Linderung + regelmäßige Erholung, raus aus der Situation, Ablenkung, Abstand gewinnen, Achtsamkeit, positive Selbstgespräche ...)

oder auch:

Teilnehmerhandout Zusatzmaterial Einheit 3