



# Abbildung 1: Wie ungesunder Stress entsteht

## Druck durch die Umwelt

„Ich unterbreche nur ungerne, aber könnten Sie eben schnell ...“



„Unsere Aufgaben ändern sich dieses Jahr wieder.“

„Morgen ist deadline“



„Das Projekt ist zeitlich sehr eng, wir müssen uns ranhalten.“



100 Emails am Tag

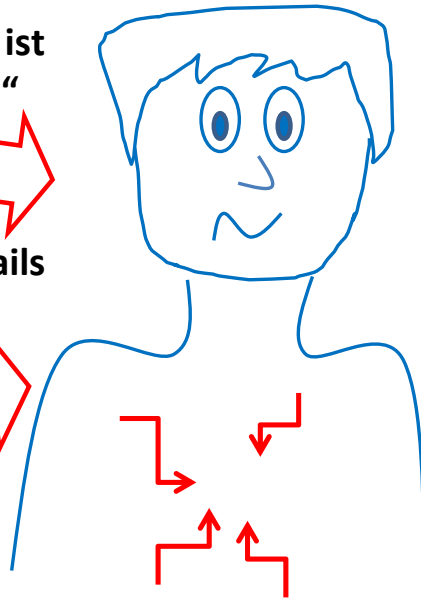


Konflikte und Zwickmühlen

Ring!



Flimmer!



## Druck durch mich selbst

Ich muß das perfekt machen! Ich muß nett sein!  
Wenn ich das nicht schaffe, bin ich ein Versager!  
Ich konnte XY noch nie! Mein Glas ist halbleer!  
Habe ich das richtig gemacht? Ich habe Angst!

führt zu

**Stressreaktionen des Organismus:**  
körperlich, gedanklich, emotional, im Verhalten

Beantworten Sie nun die folgenden Fragen für sich.

Sind Ihnen manche Sätze vertraut?

Oder welche anderen Sätze kommen Ihnen in den Sinn, die besser passen?

Falls Ihnen Sätze vertraut sind: Empfinden Sie mehr Druck durch Ihre Umwelt oder durch Sie selbst?

Tragen Sie **Ihre Eindrücke** hier ein:

## Schritt 2: Finden Sie heraus, was Ihnen Stress macht

Erinnern Sie sich jetzt an eine für Sie typische Situation, in der Sie oft Stress haben.

Schreiben Sie kurz auf, was Sie zu dieser **Situation erinnern** und was Sie gefühlt haben – bitte wirklich kurz notieren, das ist wichtig:

|  |
|--|
| Wann war das?  |
| Wo war das?  |
| War jemand dabei? Wer?   |
| Wie hat sich der Stress angefühlt?   |
| Wo haben Sie das im Körper gespürt?  |
| Wo am meisten?   |
| Hatten Sie dabei Gedanken? Wenn ja, welche?  |
| Was daran war für Sie am stressigsten?   |
| Was haben Sie getan, um aus der Situation herauszukommen?<br>(Auch einfache Dinge, wie erst einmal d'rüber geschlafen, was gegessen, mit Kollegen gesprochen, die Treppe heraufgelaufen, in den Himmel geschaut und durchgeatmet etc...) |
| Was noch?  |
| Oder hat jemand anderes oder etwas aus Ihrem Umfeld Ihnen aus der Situation herausgeholfen?  |
| Was könnten Sie beim nächsten Mal in dieser Situation tun, um aus dem Stress-Zustand wieder herauszukommen?<br><br>Ich werde:<br><br>1)<br><br>2)<br><br>3)  |

Wenn es Ihnen jetzt gut geht, können Sie die Übung noch für weitere 1 oder 2 typische Stress-Situationen machen. So finden Sie noch mehr heraus, wo Ihnen der Schuh drückt. Drucken und füllen Sie dazu einfach noch weitere Seiten aus.

Wenn Sie bis hierhin alles aufgeschrieben haben, wissen Sie jetzt schon eine ganze Menge mehr über Ihre persönlichen Stress-Situationen und –Umstände und wie Sie damit umgehen. Damit sind Sie schon einen großen Schritt weiter in Richtung Stressfreiheit!

### **Schritt 3: Entscheiden und die nächsten 3 Schritte bestimmen**

In diesem Schritt lernen Sie noch weitere Stresskompetenzen kennen, die Menschen für ein erfülltes Leben in Balance ohne Stress im Job nutzen. Gleichzeitig können Sie herausfinden, welche Kompetenzen Sie schon haben und welche Sie noch erlernen können, um stressresilient zu werden.

Schauen Sie sich die Abbildung auf der nächsten Seite an. Sie finden darauf einen Überblick über die Kompetenzen für eine gesunde Balance **mit der Umwelt** und **mit Ihnen selbst**. Als Basis dafür dient **Ihre ‚Nahrung‘ für Körper und Seele**.

## Abbildung 2: Kraftvoll in Balance sein...

### mit der Umwelt



### mit mir selbst

- ✓ negative Glaubenssätze positiv umformulieren
- ✓ Einen gesunden Maßstab finden / Werte leben
- ✓ Gestaltungsspielräume erkennen und nutzen
- ✓ Ängste nutzen oder überwinden / Zweifel stoppen

ist Basis für

### durch Nahrung für Körper und Seele

- ✓ guter Schlaf und Entspannung
- ✓ gesunde Ernährung
- ✓ Bewegung, Sport, Tanz, Yoga...
- ✓ Musik & Kunst
- ✓ Hobbies
- ✓ Inspiration & Spiritualität

Lesen Sie nun den Kompetenz-Test auf der nächsten Seite und

- a) Machen Sie ein **Häkchen** ✓ neben die Kompetenzen, die Sie im Laufe Ihres Lebens schon ganz oder teilweise erlernt haben. Werden Sie sich bewußt, was Sie alles schon geschafft haben und wie Sie schon für sich sorgen.
- b) Machen Sie einen **Stern** ★ neben die Kompetenzen, von denen Sie noch gerne mehr hätten oder die Ihnen in Stresssituationen helfen würden, wenn Sie sie hätten.

# Kompetenz-Test für Lebensbalance



## In Balance sein **mit meiner Umwelt**

1. Ich habe mir ein stabiles soziales Netzwerk aufgebaut, das mich bei Bedarf unterstützt. Das schätze ich sehr und erhalte es.
2. Ich habe einen Menschen, bei dem ich so sein kann, wie ich bin.
3. Durch meine laufende Weiterbildung und persönliche Entwicklung fühle ich mich den beruflichen und privaten Herausforderungen heute und in Zukunft gewachsen.
4. Ich habe genügend Zeit, Raum und Ruhe für alle meine Tätigkeiten und Aufgaben.
5. Ich kann meine wichtigsten Interessen vertreten und verwirklichen, mit Konflikten umgehen und gut mit anderen kommunizieren.
6. Ich hole mir ausreichend Feedback und fühle mich von meiner Umgebung akzeptiert.

## In Balance bleiben **mit mir selbst**

1. Ich habe eine positive Zukunftsperspektive, weiß wohin ich will und richte meine Ziele nach meinen Werten und Bedürfnissen aus.
2. Ich habe mir angewöhnt, das Glas halb voll zu sehen statt halb leer.
3. Ich habe einen guten Umgang mit meinen Ängsten gefunden.
4. Ich balanciere meine Stressverstärker („sei perfekt“, „gefalle“, ...) aus.
5. Ich kenne und respektiere meine Grenzen.
6. Ich kenne meine mich beschränkenden Glaubenssätze und habe sie positiv umformuliert.

## Balance und Ausgleich **durch gesunde Nahrung für Körper und Seele**

1. Ich mache regelmäßige Pausen während des Tages (alle 1,5-2h). Nach längeren täglichen oder wöchentlichen Stressphasen gönne ich mir regelmäßig entsprechend lange Entlastungsphasen.
2. Ich nutze regelmäßig Entspannungstechniken, die bei mir wirken: wie z. Bsp. Atemübungen, Yoga, PME, autogenes Training, Shiatsu, Massage etc.
3. Ich achte auf meine Gesundheit durch gute Ernährung, präventive Arztbesuche und ausreichend Bewegung (mind. 3x30min/Woche).
4. Ich Sorge für erholsamen Schlaf.
5. In Stressphasen Sorge ich für Ausgleich indem ich mich inspirieren lasse, kreative werde oder mich spirituell beschäftige. In dem ich mich mit etwas beschäftige, das mich ‚nährt‘, das heißt, das mir Energie gibt.
6. Neben meiner Arbeit übe ich ein Hobby aus, das mir Spaß macht.



Nachdem Sie für alle Kompetenzen Häkchen und Sterne verteilt haben, entscheiden Sie sich nun, welche der Kompetenzen mit Stern Ihnen am wichtigsten sind und welche Sie neu lernen oder vertiefen möchten. Umkringeln Sie diese Kompetenzen auf dem Testbogen, damit Sie sich auch noch später daran erinnern.

In welchen Bereich möchten Sie etwas ändern? Schreiben sie 3 Veränderungen auf. Füllen Sie Ihre persönliche Stresskompetenz-Toolbox!

Diese Kompetenzen möchte ich als nächsten Schritt neu lernen oder vertiefen:

1)

2)

3)

Und das will ich dafür tun – in kleinen machbaren Schritten:

zu 1)

zu 2)

zu 3)

## Fazit

Wie ist es Ihnen ergangen? Was haben Sie neues über sich und Stress herausgefunden oder was ist Ihnen nun bewußter? Was ist Ihr nächster Schritt zur Stressfreiheit im Job und wann werden sie ihn machen? Jetzt gleich?

Nehmen Sie Sich und Ihr Stressfrei-Projekt wichtig und widmen Sie ihm eine eigene Mappe. In der Mappe können Sie neue Erkenntnisse aufschreiben, Erfolge eintragen, weitere Pläne schmieden und kleine Schritte formulieren.

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg auf Ihrem Weg!*

*Ihre Regina Schneider*

Seite 9/9