

## Arbeitsblatt 2.6: Beispielstrategien der Stressbewältigung

### I. Kurzfristige Strategien

#### Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



#### Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



#### Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



#### Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



### II. Langfristige Strategien

#### Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



#### Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



#### Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



#### Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“

#### Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



#### Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



#### Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen

