

# Umgang mit Stress und Belastungen

## Hinweise zum Ausfüllen

Die abgebildete Karte kann dabei helfen, die eigenen Stressreaktionen festzuhalten und Lösungen zu entwickeln. Sie kann auch dabei helfen, sensibler für das eigene Erleben von Stress zu werden und Warnsignale früher zu identifizieren.

**Vorgehen:** Füllen Sie zuerst die oberen vier Felder aus. Welche der folgenden Stresssignale nehmen Sie wahr?

- **Emotionen:** besorgt, nervös, ängstlich, gereizt, müde, überfordert, frustriert, angespannt, bedrückt...
- **Körper:** Bluthochdruck, Schlafstörungen, Anspannung in den Muskeln, Kopf- und Rückenschmerzen, verringerter Appetit...
- **Verhalten:** Vernachlässigen von Freizeitaktivitäten & Freunden, Antriebslosigkeit, aufbrausendes Verhalten, Zähneknirschen...
- **Gedanken:** Zerstreuung, Selbstvorwürfe, ausgeprägter Pessimismus, Konzentrationsprobleme, vermehrtes Grübeln...

Überlegen Sie anschließend, welche Ursachen für Ihr Stressempfinden verantwortlich sein könnten. Hat Ihre Arbeitspensum zugenommen oder ist das Arbeitsklima schlechter geworden? Daran anknüpfend formulieren Sie Ihre Ziele und Wünsche. Was soll sich an der Situation ändern? Wie wollen Sie sich fühlen?

Nachdem die Karte ausgefüllt ist, kann es helfen, die Bedürfnisse, die hinter Ihren Wünschen stehen, zu identifizieren, um eine Lösung oder einen für Sie akzeptablen Umgang mit der Situation zu finden. Ist es beispielsweise das Bedürfnis nach Erholung oder der Wunsch in der eigenen Arbeit stärker wahrgenommen zu werden?

Abschließend versuchen Sie, eine Möglichkeit zu finden, um mit der Situation umzugehen, wie an der eigenen Emotionsregulierung zu arbeiten, z.B. mit dem Umdeuten einer Situation („Reframing“). Sie können aber auch direkt am Problem ansetzen und ein klärendes Gespräch suchen, Unterstützung einfordern, Grenzen und Auszeiten schaffen oder einen Ausgleich suchen.

**Hinweis:** Diese Karte und das beschriebene Vorgehen können dazu dienen, Signale von Stress wahrzunehmen und festzuhalten. Sie dient keinesfalls als Diagnoseinstrument oder als Leitfaden, um mit gesundheitsschädigendem Stress umzugehen. Nehmen Sie sich und Ihre Warnsignale immer ernst und suchen Sie ggf. jemanden mit dem Sie darüber reden können.

**Emotionen:** Wie fühle ich mich? Was fühle ich?

**Körper:** Was spüre ich körperlich?

**Verhalten:** Was tue ich? Wie verhalte ich mich?

**Gedanken:** Was denke ich? Wie denke ich?

**Wo liegen die Ursachen für mein Stressempfinden?**

**Was soll sich ändern? Wie möchte ich mich fühlen?**

**Wie kann ich die Situation ändern?**