

## Stressanalyse

### **Stressoren:**

Wer oder was stresst mich? Wann empfinde ich Stress?

---

---

---

---

---

Was genau ist dann der Grund für mein Stressempfinden?

---

---

---

---

---

### **Stressverhalten:**

Wie gehe ich mit Stress um?

---

---

---

---

---

### **Stresszeichen:**

Woran erkenne ich, dass ich gestresst (Distress) bin?

---

---

---

---

---

## **Veränderung:**

Wie genau müsste mein Soll-Zustand aussehen?

---

---

---

---

Wie kann ich Stress in meinem Leben verringern (möglichst konkrete Vorschläge)

---

---

---

---

---

Meine nächsten Veränderungsschritte

---

---

---

---

## **So können Sie sich selber gutes tun!**

- Lernen Sie Ihre ganz individuellen Stressoren kennen und eignen Sie sich einen angemessenen Umgang damit an.
- Fangen Sie den Tag an, indem Sie in aller Ruhe Ihr Tagespensum festlegen. Ordnen Sie die Ziele nach ihrer Wichtigkeit. Das Unwichtigere kann dann immer noch verschoben werden.
- Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie etwas erledigt haben. So merken Sie erst richtig, wie gut es vorwärts geht. Und noch etwas: Nur die wenigsten Dinge lassen sich zu aller Zufriedenheit und für alle Zeiten erledigen. Geniessen Sie deshalb auch die Freude, ein Etappenziel zu erreichen.
- Machen Sie endgültig Feierabend am Ende Ihrer Arbeitszeit. Unerledigtes kommt auf die folgende Tagesliste. Unbarmherzig. Und grübeln Sie nicht über begangene Fehler oder Fehlentscheidungen nach. Merken Sie sich, wie Sie diese künftig vermeiden können – das genügt 😊
- Stecken Sie sich erreichbare Ziele. Brechen Sie grosse allenfalls in Teilziele runter.

- Bewerten Sie Dinge, die nicht optimal gelaufen sind als Lernerfahrung (versus Fehler oder Versagen), die Sie weiter bringen.
- Sagen Sie öfter mal Nein (mit gutem Gewissen 😊)
- Bauen Sie Stress/Anspannung durch körperliche Aktivität ab.
- Eignen Sie sich mindestens eine Entspannungstechnik an, die Ihnen gut tut.
- Lernen Sie, Dinge zu delegieren. Sie müssen nicht alles tun.
- Pflegen Sie Freundschaften zu Menschen, die Ihnen gut tun.
- Halten Sie mindestens 1-mal täglich inne und nehmen Sie wahr, wie es Ihnen im Moment geht.
- Eignen Sie sich einen konstruktiven und effektiven Umgang mit Ihrer Zeit an – allenfalls mit Hilfe eines Zeitmanagement-Seminars oder in Begleitung eines Coaches.
- Nehmen Sie Körpersignale ernst.