

## Stressmanagement-Programm in zehn Schritten Gesunder Umgang mit Stressoren

### Programm-Fahrplan:

1. Stressreize auflisten
2. Stressreize sortieren
3. Anforderungen analysieren
4. Widerstände bei der Stressbewältigung analysieren
5. Strategien zum Stressabbau entwickeln
6. Kognitive Veränderung der inneren Stressoren
7. Abbau von Stressreizen
8. Strategien zum Stressabbau
9. Progressive Muskelentspannung
10. Erste Schritte in Ihrem Stressbewältigungsprogramm

#### 1. Stressreize auflisten

Welche Reize führen bei Ihnen zum Stress? Schreiben Sie konkrete Situationen auf, die Sie in letzter Zeit oder aktuell stressen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## 2. Stressreize sortieren

Wählen Sie nun die fünf Stressreize aus, die Sie am meisten belasten bzw. mit denen Sie regelmäßig konfrontiert werden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## 3. Anforderungen analysieren

Geben Sie sich bitte zur Bearbeitung der folgenden Aufgaben großzügig Zeit! Zur Erleichterung lassen Sie bitte alle Routineaufgaben weg.

- ✓ Welche Anforderungen müssen Sie erfüllen?
- ✓ Welche kommen in nächster Zeit auf Sie zu?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### **4. Widerstände bei der Stressbewältigung analysieren**

Inwiefern fehlen Ihnen Fähigkeiten bzw. Ressourcen, um Ihre Aufgaben zu erfüllen?  
Welche brauchen Sie noch?

Überlegen Sie bitte und schreiben Sie Ihre noch fehlenden Befähigungen zur Stressbewältigung auf:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

#### **5. Strategien zum Stressabbau entwickeln**

Was können Sie tun, um sich das notwendige Wissen anzueignen, Erfahrungen zu sammeln, Hilfe zu erhalten? Überlegen Sie einmal, welche konkreten Mittel und Wege Sie nutzen können, um Stress abzubauen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



**6. Kognitiven Veränderung der inneren Stressoren**

Nachdem Sie Ihre Stressgedanken erkannt und analysiert haben, besteht nun Ihre Aufgabe darin, die inneren Stressoren zu verändern. Dazu überlegen Sie sich bitte hilfreiche Gedanken, die Ihnen in Stresssituationen weiterhelfen können.

**Hilfreiche Gedanken für konstruktiven Stressabbau entwerfen:**

- Ich werde das niemals schaffen. = .....
- Ich kann es! Ich schaffe es! = .....
- Keiner mag mich. = .....
- Allen muss ich es recht machen. = .....
- Man lacht über mich. = .....
- Ich bekomme keine Luft! = .....
- Ich muss alles perfekt bewältigen. = .....

**7. Abbau von Stressreizen**

Nehmen Sie sich noch mal Ihre persönlichen Stressreize vor.

- ✓ Welche davon sind nur kurzfristig und unproblematisch?
- ✓ Welche belasten Sie und welche wollen Sie deshalb abbauen?

Schreiben Sie Ihre belastenden Stressreize auf:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## 8. Strategien zum Stressabbau

Es gibt unterschiedlich Möglichkeiten, konstruktiver und gesünder mit Stress umzugehen. Finden Sie Ihre individuelle Strategie:

- ✓ gedankliche, positive Auseinandersetzung (Selbstreflexion z. B. mit Coaching)
- ✓ stressfreie Gestaltung von Situationen (Strategieentwicklung)
- ✓ Entspannung (z. B. Progressive Muskelentspannung).

## Die „richtige“, d.h. gesunde Einstellung zur Arbeit:

1. Versuchen Sie Situationen stressfrei zu gestalten.
2. Machen Sie sich eine Liste belastender Situationen und überlegen Sie, wie Sie mit diesen Situationen besser umgehen können.
3. Sorgen Sie für Ausgleich. Treiben Sie Sport, auch wenn Sie dabei vielleicht am Anfang Ihren „Schweinehund“ überwinden müssen.
4. Fangen Sie klein aber sofort an. Der kurze Spaziergang in der Mittagspause ist schon ein Anfang.
5. Nutzen Sie Entspannungstechniken.
6. Achten Sie auf Ihre Körpersignale und sorgen Sie für sich.
7. Seien Sie auch in Ihrer Freizeit aktiv.

## 9. Progressive Muskelentspannungsübung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine rein körperliche Übung, die Sie selbst ausprobieren und ohne großen Aufwand beliebig oft einsetzen können. Ziel ist das gezielte Entspannen der Muskulatur. Gerade in Stresssituationen ist ein Großteil Ihrer Muskeln angespannt. Deshalb kann progressive Muskelentspannung hier sehr gute Dienste leisten.

## 10. Erste Schritte in Ihrem Stressbewältigungsprogramm:

Was könnten Sie konkret und sofort tun, um Ihre Situationen im Beruf stressfreier zu gestalten?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.