

Workbook zum Online-Workshop

„Es stresst mich, es stresst
mich nicht!“



Fragebogen „Stress“: Alltägliche Belastungen

Auf der folgenden Seite sind verschiedene alltägliche Belastungen aufgeführt. Kreuze entsprechend deiner individuellen Situation „ja“ oder „nein“ an. Gehe anschließend die einzelnen Belastungen, die du mit „ja“ vermerkt hast noch einmal durch und überlege wie schwer die jeweilige Belastung im Alltag wiegt.

Gewichte die Belastungen jeweils mit einem Punktwert. Du hast insgesamt 10 Punkte, die du auf die verschiedenen Belastungen verteilen kannst. So kannst du beispielsweise 10 mal 1 Punkt vergeben oder 5 mal 2 etc. Im Extremfall ist es auch möglich alle 10 Punkte einer einzigen Belastung zuzuordnen.

Diese Übung hilft dir im weiteren Verlauf des Workshops deine Stresspotenziale besser zu erkennen und gezielt Gegenmaßnahmen einzuleiten.

In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch:	Ja	Nein	Punkte
Termindruck, Zeitnot, Hetze Schwierigkeiten, Beruf- und Privatleben miteinander zu verbinden Große familiäre Verpflichtungen (z.B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen) Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit Große soziale Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen) Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir oder anderen Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen Ehe- oder Partnerschaftskonflikte Probleme mit den Kindern (z.B. Erziehung oder Schule) Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen) Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen) Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz (z.B. durch Unterforderung oder mangelndes Interesse) Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z.B. Lärmbelästigung, Schichtarbeit) Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung) Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann Zuviel Arbeit Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien Informationsüberflutung Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z.B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden) Mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z.B. Vermietern, Mietern oder Nachbarn) Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z.B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.) Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z.B. zu wenig oder zu viel Freizeit, zu wenig Schlaf) Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z.B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit) Sonstiges (hier kannst du weitere Belastungen nennen)			

Dem Stress auf die Spur kommen

Beschreibe eine bestimmte Stresssituation, die du vor kurzem erlebt hast.

Situation

Wann?

Wo?

Wer ist beteiligt?

Ich gerate in Stress, wenn z.B.:

- Leistungsanforderung
- zu viel Arbeit
- soziale Konflikte
- Zeitdruck
- Störungen

Dem Stress auf die Spur kommen

Bewertungen

Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst?

Welche Erwartungen habe ich an mich oder andere?

Ich setze mich selbst unter Stress durch z.B.:

- durch Ungeduld
- Perfektionismus
- Kontrollambitionen
- Einzelkämpfertum
- Selbstüberforderung

Dem Stress auf die Spur kommen

Meine Reaktion

Was spüre ich körperlich?

Was fühle ich?

Wenn ich im Stress bin, dann...z.B.:

- Schwitze ich vermehrt
- Steigt mein Puls merkbar
- bin ich sehr unsicher

Fragebogen „Stress“: Warnsignale

Auf den folgenden Seiten sind verschiedene Warnsignale aufgeführt. Kreuze entsprechend deiner individuellen Situation „stark“, „leicht“ oder „kaum/gar nicht“ an und notiere die entsprechende Punktzahl in der Spalte „Punkte“.

Anschließend addierst du die angegebenen Punkte zu einer Gesamtpunktzahl.

Auf Seite 9 findest du eine Auswertung zum Fragebogen.

Dem Stress auf die Spur kommen

Warnsignale für Stress	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/Füße	2	1	0	
starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	

Fortsetzung der Tabelle

Warnsignale für Stress	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf ("black out")	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Albträume	2	1	0	
Leistungsverlust/ häufige Fehler	2	1	0	
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte „schleifen lassen“	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

Auswertung deiner Warnsignale

0-10 Punkte

Du kannst dich über deine relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei dir vor allem vorbeugende Wirkung haben.

11-20 Punkte

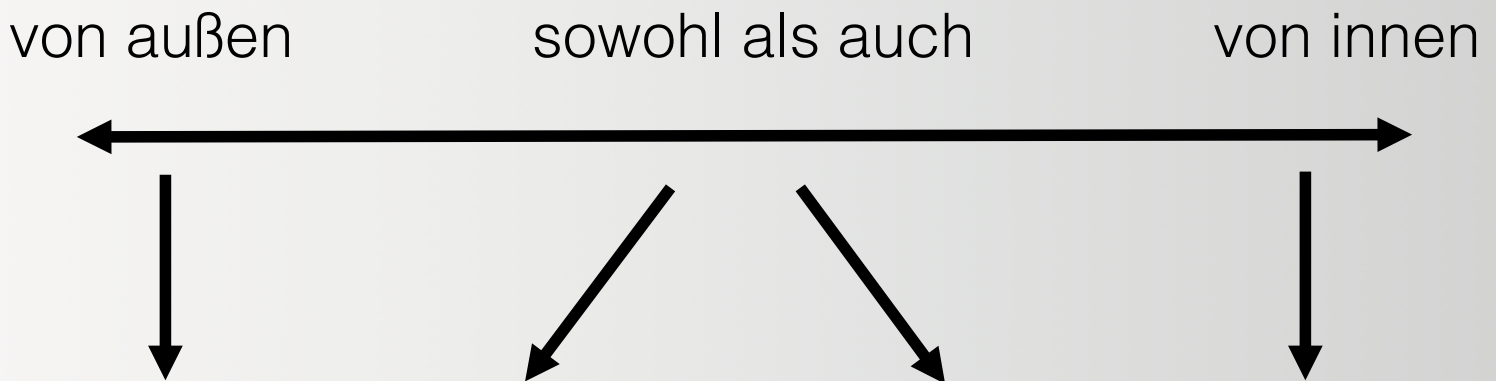
Die Kettenreaktion von körperlichen und seelischen Stressreaktionen findet bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald damit starten, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

über 20 Punkte

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen deinen Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

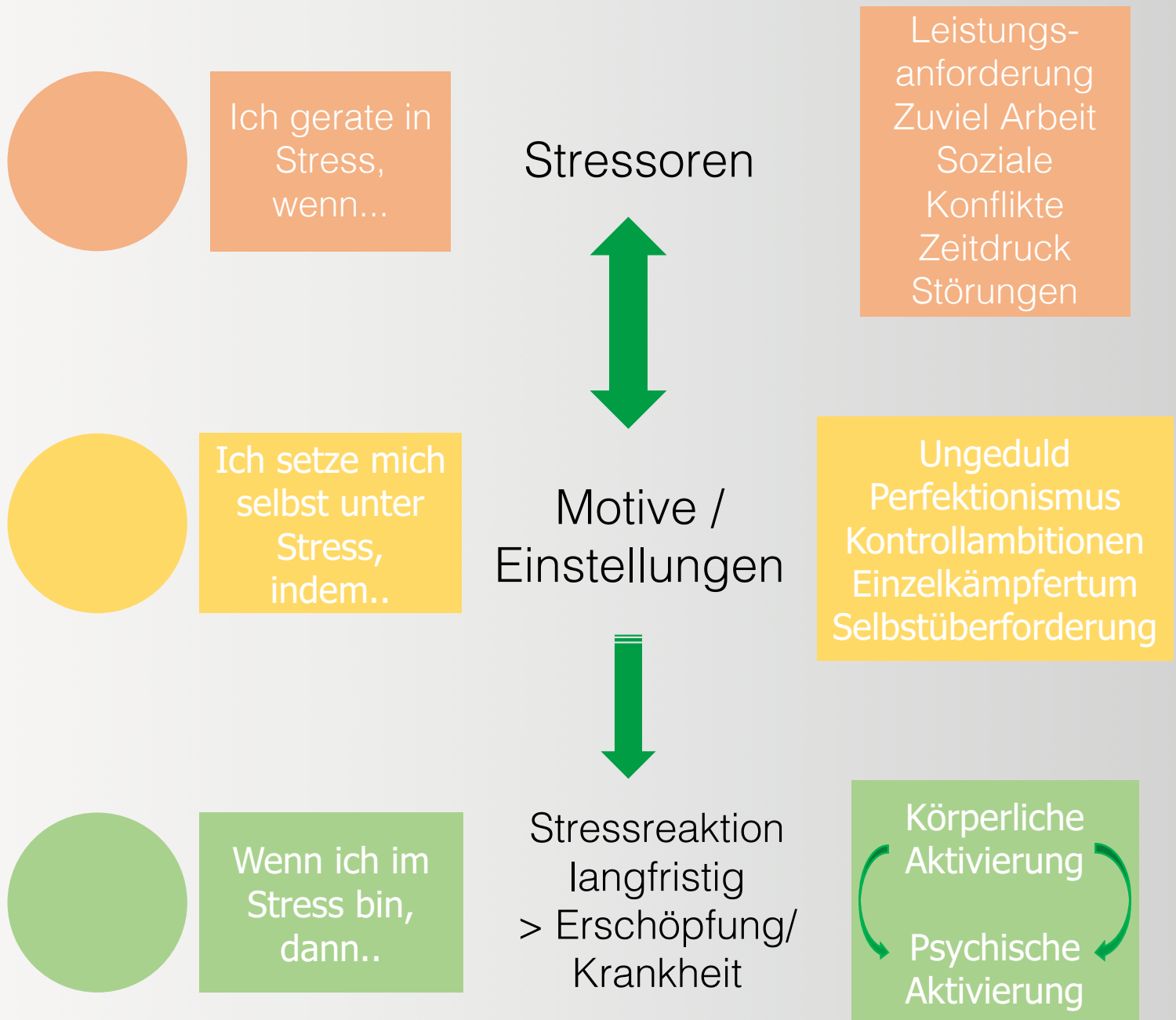
Fragen zur Selbstreflektion

Kommt der Stress in dieser Situation von außen oder setze ich mich selbst unter Druck?



Habe ich Einfluss auf das Eintreten der Situation?	☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht	Habe ich falsche Erwartungen an mich oder andere?	☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht
Habe ich Einfluss auf den Verlauf der Situation?	☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht	Sehe ich nur die negativen/ Bedrohlichen Seiten der Situation?	☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht
Habe ich Einfluss auf das Ergebnis der Situation?	☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht	Schätze ich meine eigenen Fähigkeiten zu gering ein?	☐ ja ☐ nein ☐ vielleicht

Fragen zur Selbstreflektion: Die Stressampel



Und was mache ich jetzt?

Trage im ersten Schritt mit Hilfe der Tabelle in der Videolektion (Stressbewältigungsressourcen) deine individuellen Ressourcen in die Tabelle ein. Welche Maßnahmen liegen dir, oder könnten dir gefallen?

Trage im zweiten Schritt deine primären Stresssituationen ein (Lektion 1. Fragebogen S.4)

Stressor Maßnahme	z.B. Ärger mit Chef	z.B. zuviel Arbeit	z.B. Arbeit und Privatleben zu verbinden
Energie tanke ich, dadurch dass ich... (Kurzfristige Maßnahme)	z.B. kurze Ruhepause (Raus gehen/Spazieren)	z.B. regelmäßige Ruhepausen	z.B. Mir etwas gutes tue (Massage buchen)
Kraft gibt mir... (Langfristige Maßnahme)	z.B. regelm. Sport	z.B. Hilfe von Kollegen (einfordern!) und sozialer Austausch	z.B. eigene Private und Berufliche Prioritäten aufschreibe
Wichtige Schutzfaktoren sind für mich... (Vorbeugende Maßnahmen)	z.B. Positive Gedanken	z.B. Positiver Egoismus	z.B. Meine Stressoren kennen

Ressourcen zur Stressbewältigung

kurzfristige Maßnahmen	langfristige Maßnahmen
Raum/ Örtlichkeit für 2 Minuten wechseln	Progressive Muskelrelaxation
Atemübung	Freundschaften, soziales Netzwerk pflegen
Ruhebild	Sport treiben
Spaziergang	Kognitionstraining
Fantasiereise	Problemlösetraining
Klärungsgespräche, Entlastende Gespräche führen, Trost und Ermutigung suchen	Zeitmanagement
Arbeitsaufgaben delegieren	Soziales Netzwerk/ Unterstützung aufbauen
„Nein“ sagen	Einem Hobby nachgehen
Persönliche/berufliche Prioritäten definieren	
Abreagieren/ Ablenken z.B. durch sportliche Aktivität	
sich selbst etwas Gutes tun (Massage buchen, Friseurbesuch, Besuch eines Konzertes oder Events)	

Sound zum Abschalten - Erklärvideo



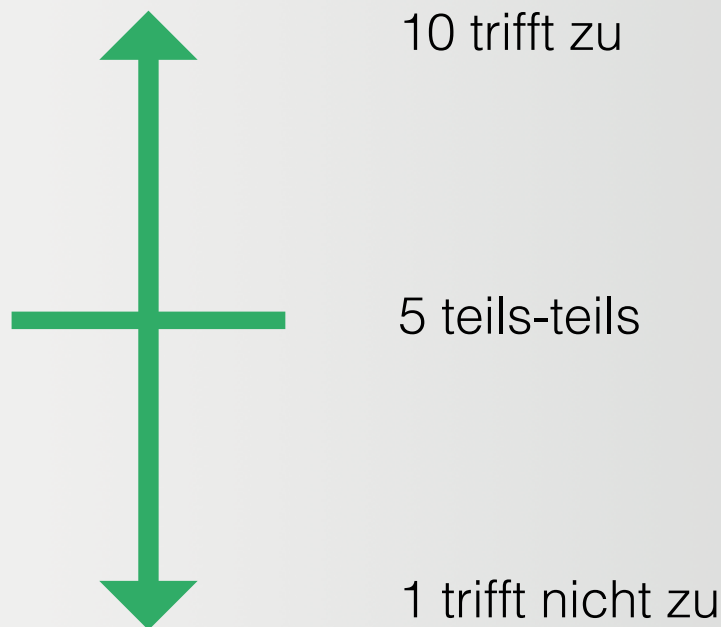
Bevor du mit den nächsten Aufgaben fortfährst, schau dir bitte zunächst das Erklärvideo mit dem Namen

„Sound zum Abschalten.mp4“ an.

Dieses findest du in der Toolbox im Kursordner.

Hierin erfährst du anhand eines Beispiels genau, wie die folgenden Übungen zur Selbstreflektion ablaufen.

1) Sound zum Abschalten: Ruhepausen / Ich mache bewusst etwas für mich



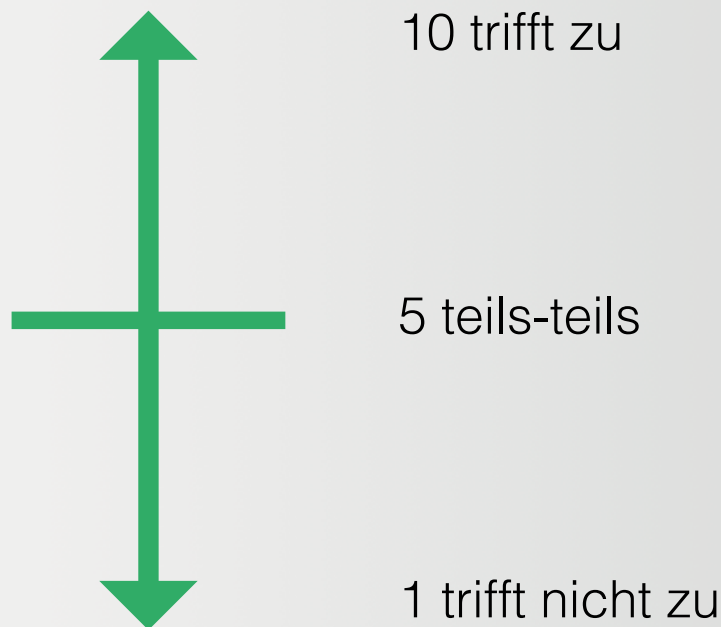
Übung zu Sound 1: Ruhepause/ Ich mache bewusst etwas für mich

Benutze deinen Ruhemodus im Handy um lästigen Nachrichten und Anrufen zu entkommen. Gerne kannst du die Funktion so nutzen, dass du 1-2 wichtige Kontakte auswählst, die dich stören dürfen!

Hast du schonmal eine Entspannungsübung durchgeführt?

Nutze die Entspannungsübungen des Kurses um regelmäßig an einen Ort der Ruhe zu flüchten.

2) Sound zum Abschalten: Arbeit delegieren / abgeben



Übung zu Sound 2: Arbeit delegieren / abgeben

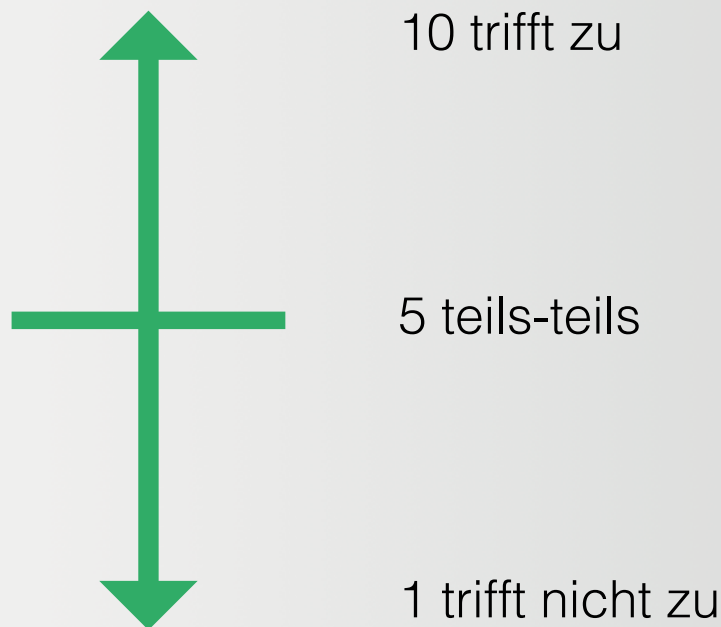
Gib diese Woche eine Aufgabe an einen lieben Menschen ab, der dich gerne unterstützt (kleiner Einkauf, Babysitting, Rasenmähen etc.)



Welcher Arbeitsauftrag betrifft ggf. einen weiteren Kollegen? Gib eine Teilaufgabe oder überschneidende Aufgabe einem Kollegen ab.



3) Sound zum Abschalten: Strukturiert und organisiert arbeiten



Übung zu Sound 3: Strukturiert und organisiert arbeiten

Erstelle einen kleinen Plan:

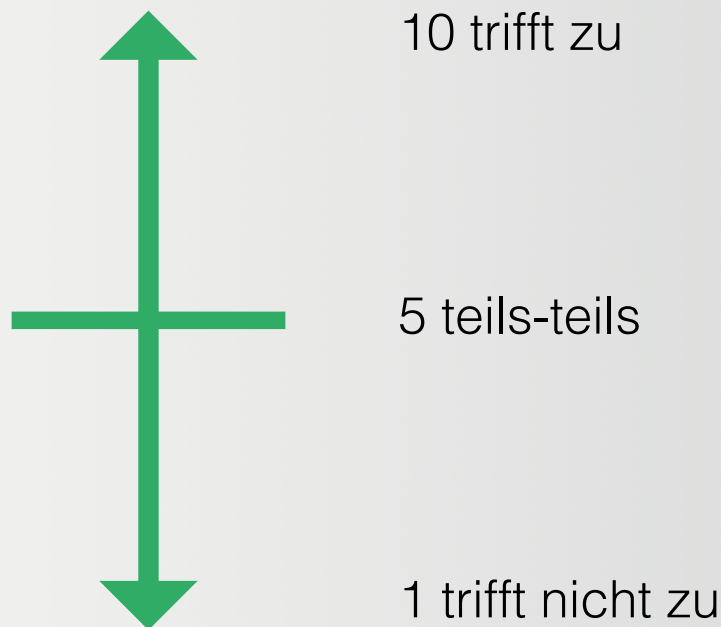
Welche Aufgaben erwarten dich diese Woche zu Hause/
Im Haushalt. Wann willst du diese durchführen, wer kann
dich ggf. unterstützen. Tipp notiere dir deine ToDo's in
hilfreichen App's z.B. "Wunderlist".



Welche Aufgaben erwarten dich diese Woche auf der
Arbeit? Gibt es einen Projektplan? Erstelle dir einen
Zeitstrahl wann du welche Aufgabe erledigt haben musst.
Binde hier auch die Aufgaben ein, die ein Kollege
übernehmen könnte.



4) Sound zum Abschalten: Einem Hobby / einer Aktivität nachgehen



Übung zu Sound 4: Einem Hobby / einer Aktivität nachgehen

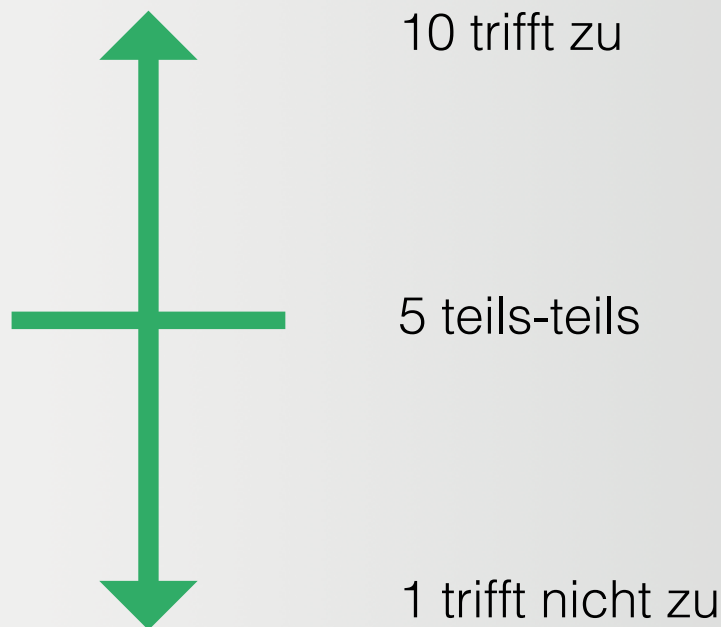
Welche Aktivität oder welches Hobby hat in den letzten Wochen gelitten, weil du stattdessen lieber dein Handy in die Hand genommen oder Facebook durchforstet hast? Gehe diesem Hobby nochmal nach.



Du findest kein Hobby für dich? Frag doch mal in deinem Bekanntenkreis/ Familie welchen Hobby's oder Aktivitäten sie nachgehen?



5) Sound zum Abschalten: Soziale Kontakte pflegen



Übung zu Sound 5: Soziale Kontakte pflegen

Statt den Freunden eine abgekürzte WhatsApp-Nachricht zu schreiben, könntest du dich auf einen Kaffee mit denselben treffen.

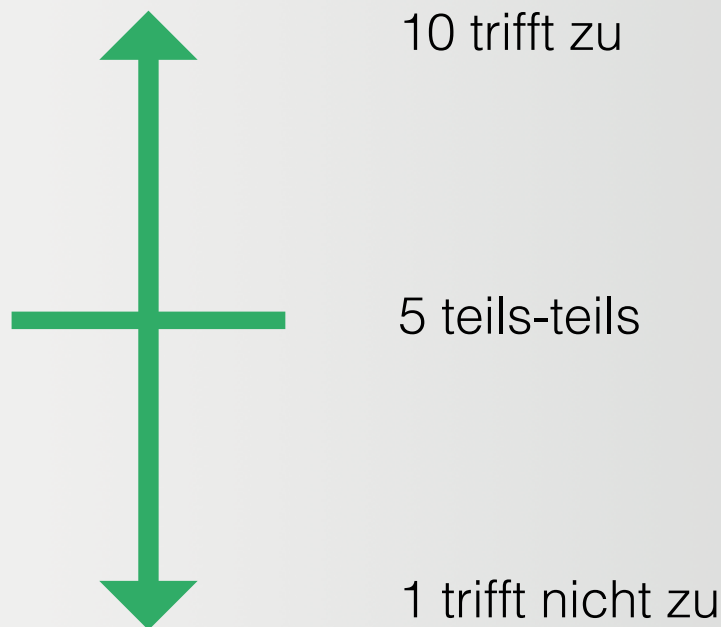
Kleiner Tipp nebenbei:

Sitzt ihr beim Kaffee oder Cocktail macht ein kleines Spiel aus eurem Treffen. Wer als erstes auf sein Handy schaut muss eine Runde geben.

Hast du einen sportlichen Freund/Bekannten?

Verabrede dich doch mal zum Badminton, Schwimmen, Rad fahren, Laufen gehen etc. mit ihm/ihr.

6) Sound zum Abschalten: Kreativität



Übung zu Sound 6: Kreativität

Mach heute bewusst etwas, dass dich langweilt. Wohlbemerkt ohne Handy. Vielleicht werden dabei nochmal kreative Areale im Gehirn aktiviert und du kommst auf neue Gedanken!?



Bearbeite E-Mails direkt an einem Stück. Lass dich nicht zwischendurch durch neu aufblinkende E-Mails von deinem Denkprozess/Arbeitsauftrag ablenken.



Bist du in einer Situation in der du etwas wissen möchtest? Dann denke doch zur Abwechslung erst einmal nach bevor du Mister Google fragst! Sicherlich weißt du die Antwort oder kannst sie dir herleiten.

