

# SIS - Stark Im Stress

## Seminarheft - Fortbildungsmaterialien



Warum nicht stark im Stress sein,  
wenn ich stark im Stress bin?

## Inhalt

Checkliste: Meine Warnsignale für Stress	2
Erholungspausen	3
Mein Motivationssatz	3
Selbstwert stärken	4
Stressverstärkende Gedanken	5
Hilfreiche Gedanken	7
Emotionsregulation	8
Werte- und Entwicklungsquadrat	9
Mein persönliches Gesundheitsprojekt	10

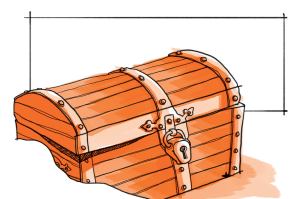


Gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann;  
  
den Mut und die Kraft  
Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag,  
  
und die Weisheit,  
das eine vom andern zu unterscheiden.

**Stark im Stress - Online-Training**

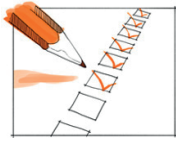
[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

Mein Ermäßigungscodes:



© Institut LernGesundheit

## Meine Warnsignale für Stress - Checkliste



Sie sehen hier eine Checkliste mit häufigen Warnsignalen für Stress. Gehen Sie bitte die Liste durch und kreuzen Sie an, woran Sie am ehesten merken, dass Sie gestresst sind - was sind Ihre persönlichen Warnsignale für zu viel Stress?

Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!	auf keinen Fall	eher ja	ganz deutlich
<b>Körperliche Warnsignale</b>			
Muskelverspannungen			
Kopfschmerzen			
Appetitlosigkeit			
Atembeschwerden			
Rückenschmerzen			
Magenschmerzen			
Verdauungsbeschwerden			
Ständige Müdigkeit			
Herzklopfen			
Engegefühl in der Brust			
Einschlaf- oder Durchschlafstörungen			
Sexuelle Lustlosigkeit / Funktionsstörungen			
Schweißausbrüche			
Kalte Hände/Füße			
<b>Emotionale Warnsignale</b>			
Innere Unruhe / Nervosität			
Inneres Leeregefühl			
Lustlosigkeit / Antriebslosigkeit			
Gereiztheit /häufige Ärger-Gefühle			
Angstgefühle			
Unzufriedenheit / Gefühl von Unausgeglichenheit			
<b>Gedankliche Warnsignale</b>			
Häufiges Grübeln / sorgenvolle Gedanken			
Konzentrationsschwierigkeiten			
Leistungsverlust / häufige Fehler			
Alpträume			
Leere im Kopf / Blackout Gefühle			
<b>Warnsignale im Verhalten</b>			
Unregelmäßiges Essen			
Zähneknirschen / Fingertrommeln / Zittern / Füßescharren			
Nicht zuhören können / andere unterbrechen			
Erhöhter Konsum von Alkohol / Nikotin / Medikamenten			
soziale Kontakte schleifen lassen			
Aggressionen / aus der Haut fahren			
Schnelles Sprechen / Stottern			
Hobbies / Sport schleifen lassen			

## Meine ersten Frühwarnsignale

Was sind meine wirklich ersten Anzeichen für zu viel Stress, die ich bei mir wahrnehmen kann und die mir zeigen, dass ich jetzt etwas für meine gesundheitliche Stabilität tun sollte.


## Meine Erholungspausen

--

## Mein Motivationsatz

Mein Satz vom guten Grund:





## Mein Selbsttest: Stressverschärfende Gedanken

(In Anlehnung an Kaluza, 2011)

Wie vertraut sind Ihnen Gedanken dieser Art:		sehr	etwas	nicht
1.	Wenn ich um Unterstützung bitte, ist dies ein Zeichen von Schwäche und Inkompetenz.	2	1	0
2.	Es ist wichtig, immer pünktlich zu sein.	2	1	0
3.	Erfolge muss man sich hart erarbeiten.	2	1	0
4.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
5.	Ich darf nicht zu früh aufgeben.	2	1	0
6.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	2	1	0
7.	Ich mache vieles noch eben nebenbei.	2	1	0
8.	Wenn ich mir nur genug Mühe gebe, wird es auch gelingen.	2	1	0
9.	Es ist für mich schrecklich, wenn ich Termine oder Fristen nicht einhalten kann.	2	1	0
10.	Wenn ich eine Arbeit anfangen, dann gründlich und fehlerfrei.	2	1	0
11.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	2	1	0
12.	Reiß dich zusammen, man bekommt im Leben nichts geschenkt.	2	1	0
13.	Es ist wichtig, hohe Ziele zu haben und diese zu erreichen	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse oder von mir enttäuscht sind.	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
16.	Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
18.	Wenn ich mal nicht weiter weiß oder ratlos bin, darf das keiner mitbekommen.	2	1	0
19.	Es ist sehr wichtig, wie andere über mich denken.	2	1	0
20.	Es nervt oder ärgert mich, wenn Andere für so einfache Aufgaben so viel Zeit aufwenden.	2	1	0

# Stressverschärfende Gedanken und Einstellungen

Addieren Sie die von Ihnen vergebenen Punkte zu den Gedanken der folgenden Nummern:

**Sei (immer) stark!**

1, 11, 15, 18



**Beeil dich (immer)!**

2, 7, 9, 20



**Streng dich (immer) an!**

3, 5, 8, 12



**Mach es (immer) allein recht!**

4, 14, 17, 19



**Sei (immer) perfekt!**

6, 10, 13, 16



**Wählen Sie eine Situation, aus der Sie Ihren Stressverstärker kennen.**

**Was sind potentielle Nebenwirkungen, wenn Sie sich (nun ein- oder auch zweimal probeweise) gegen Ihren Stressverstärker verhalten?**

**Warum wollen Sie es trotzdem ausprobieren?**

**Wie wollen Sie sich stattdessen verhalten? Ganz konkret: Wann, wo, was, mit wem? Wer oder was kann unterstützen? Wie daran erinnern?**

## Hilfreiche Gedanken finden

### Realitätsprüfung und Konkretisieren

Ist es wirklich so?

Welche Beweise sprechen für meine Sichtweise?

Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?

Wie sehen andere Beteiligte die Sache? Wie fühlen sie sich?

Was würden Unbeteiligte zu der Situation sagen?

Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen / gesagt worden?

Gibt es Ausnahmen?

### Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn

Was ist das Gute an dieser Situation?

Wozu ist das gut?

Wo liegt die Chance?

Was kann ich in oder aus dieser Situation lernen?

Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?

Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

### Auf eigene Stärken und Erfolge besinnen

Welche schwierigen Situationen habe ich schon gemeistert?

Wie habe ich das geschafft?

Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?

Worauf bin ich stolz?

Was gibt mir heute Mut und Sicherheit?

Worauf kann ich mich verlassen?

### Entkatastrophisieren und auf positive Konsequenzen besinnen

Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?

Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?

Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meine Erfolge reagieren?

Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

Was würde schlimmstenfalls geschehen?

Wie werde ich mich dann fühlen?

### Relativieren und Distanzieren

Wie werde ich später, in einem Monat oder einem Jahr, darüber denken?

Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?

Wie wichtig ist die Sache wirklich für mich? Und was ist wichtiger?

Wie stellt sich die Sache von einer höheren Warte aus dar?

Was würde jemand, der es gut mit mir meint, in dieser Situation sagen?

Was würde ich einer Freundin / einem Freund zur Unterstützung sagen, der / die sich in einer ähnlichen Situation befindet?



# Emotionsregulation



Zielgefühl

2

3



4

Ungünstige Gedanken

Hilfreiche Gedanken

Ungünstige Körperhaltung

Hilfreiche Körperhaltung

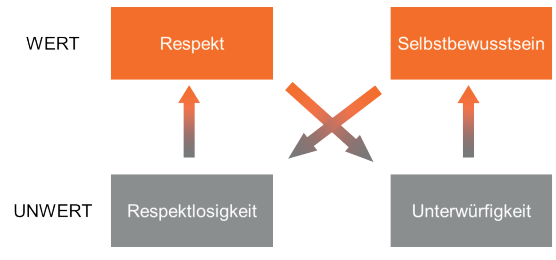
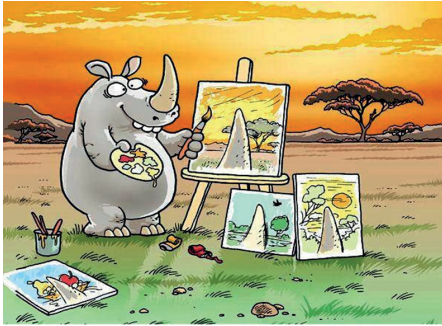
Ungünstiges Verhalten

Hilfreiches Verhalten

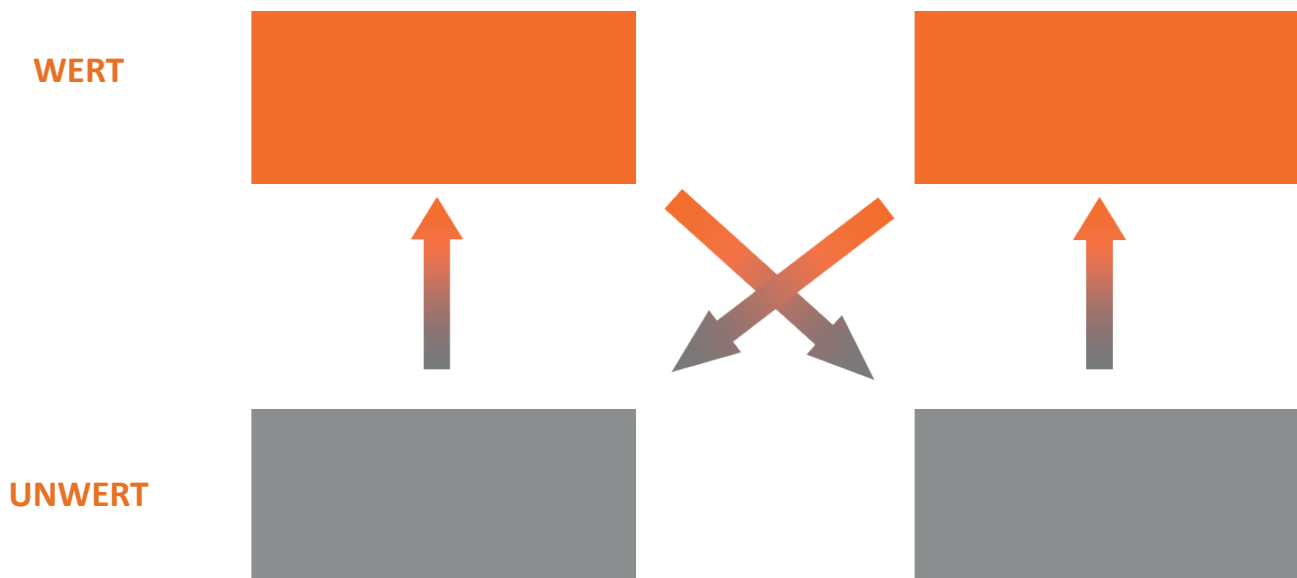
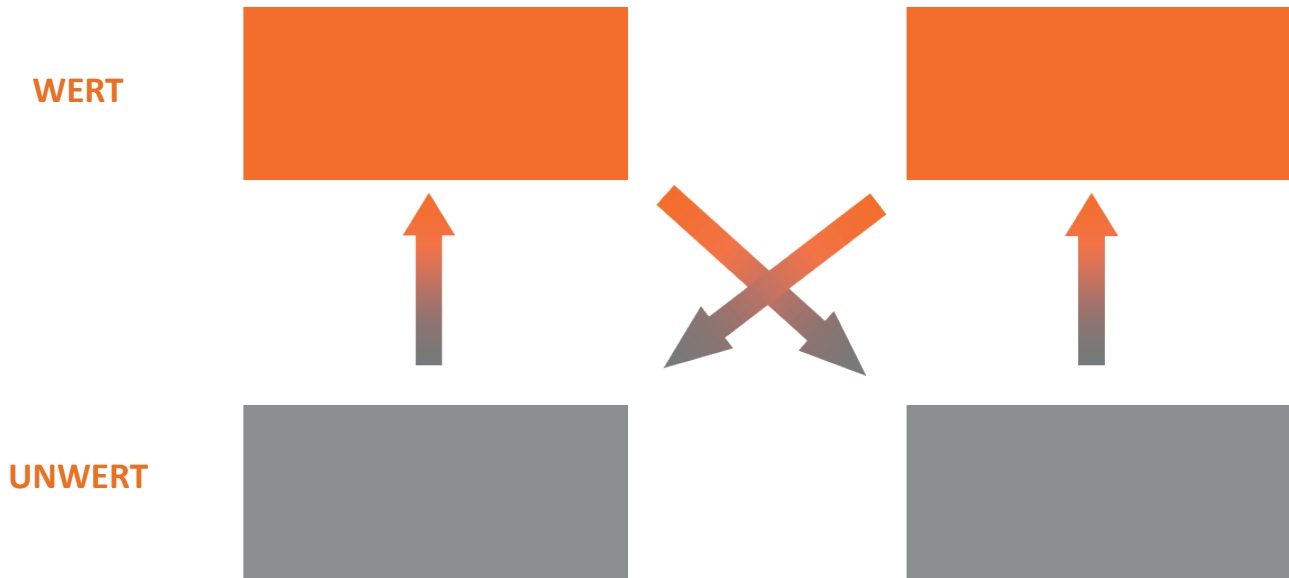


1 Situation/ Ausgangsgefühl(e)

# Werte- und Entwicklungsquadrat



Beispiel



# Mein persönliches Gesundheitsprojekt

**1. Mein Ziel:** Was möchte ich durch Veränderung meines Gesundheitsverhaltens erreichen? Wie sieht mein Gewinn für mehr Arbeits-, Gesundheits- und Lebensqualität aus?

**2. Meine Ideensammlung (Stichworte):** Das kann ich mir vorstellen auszuprobieren:

**3. Mein Plan:** Um mein Ziel zu erreichen werde ich Folgendes tun (Was genau, an welchem Tag, um welche Uhrzeit, an welchem Ort? Was kann eine Erinnerungshilfe für mich sein?):

## 4. Hindernisse & Bewältigungsstrategien:

Was wird bei der Ausführung meiner Zielhandlungen schwierig (innerer Schweinehund, Anrufe, konkurrierende Ziele, soziales Umfeld etc.)? Wie werde ich dem begegnen? Was werde ich dann ganz konkret machen?

Hindernisse	Bewältigungsstrategien

# Fortbildungen zur Lehrergesundheit

## Fortbildungsthemen

Ressourcen stärken & Regeneration fördern  
Wertschätzung und Selbstwertschätzung  
Emotionsarbeit - Emotionsregulation  
Kollegiale Beratung und Coaching  
Achtsamkeit und Entspannung  
Stress- und Burnout Prävention  
Grübeln und Sorgen beenden  
Glück und Wohlbefinden  
Classroom-Management  
Stimme und Stimmung  
Gesprächsführung  
Zeitmanagement  
Resilienz fördern  
Rückengesundheit

## Schul- und Teamentwicklung

Moderation von Schulentwicklungstagen  
Begleitung bei Schulentwicklungsprozessen  
Teamentwicklung - das Miteinander pflegen  
SL-Coaching (regelmäßig nur regional)  
Schulleitungsgesundheit



Dr. Torsten Tarnowski

✉ [tarnowski@lg-institut.de](mailto:tarnowski@lg-institut.de)

☎ 0151 - 50 87 20 11

[www.lehrergesundheit-fortbildungen.de](http://www.lehrergesundheit-fortbildungen.de)

*praxisnah - kurzweilig - authentisch - alltagstauglich*