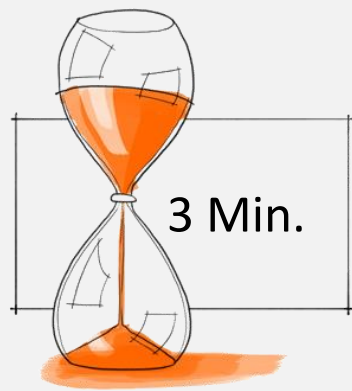


Stark gegen Stress – Teil 8



AKE – Atem Kiefer Entspannung - kurz



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Stressverstärker

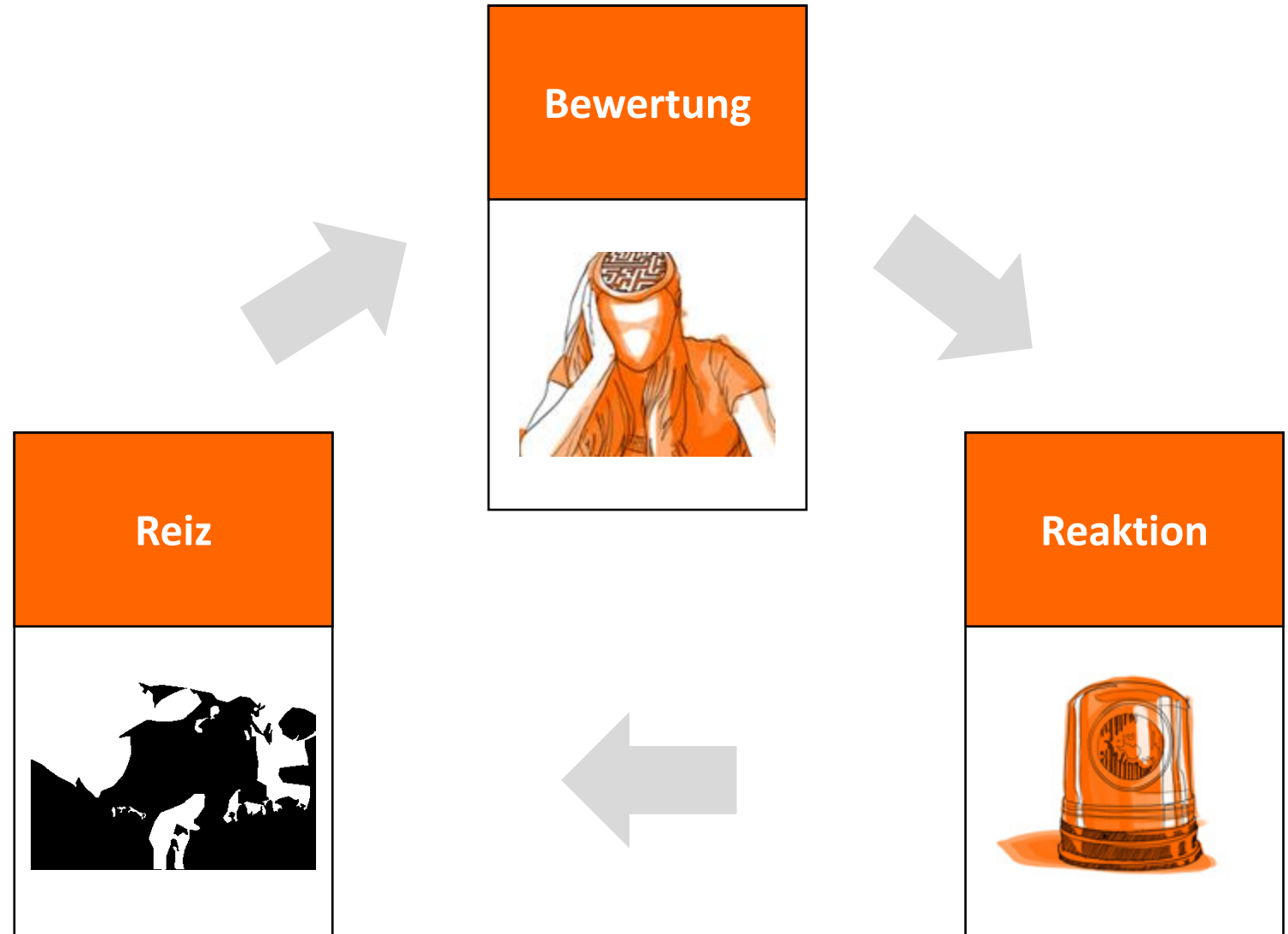
= gelernte

Automatismen/Muster in
Bezug auf Emotionen,
Körperspannung,
Gedanken und Verhalten

Werden auch
unwillkürlich in
mehrdeutigen Situationen
aktiviert



Vereinfachtes Reaktions-Modell



Wirkungen meines Verhaltens beeinflussen meine Bewertung

Unsere Einstellungen und

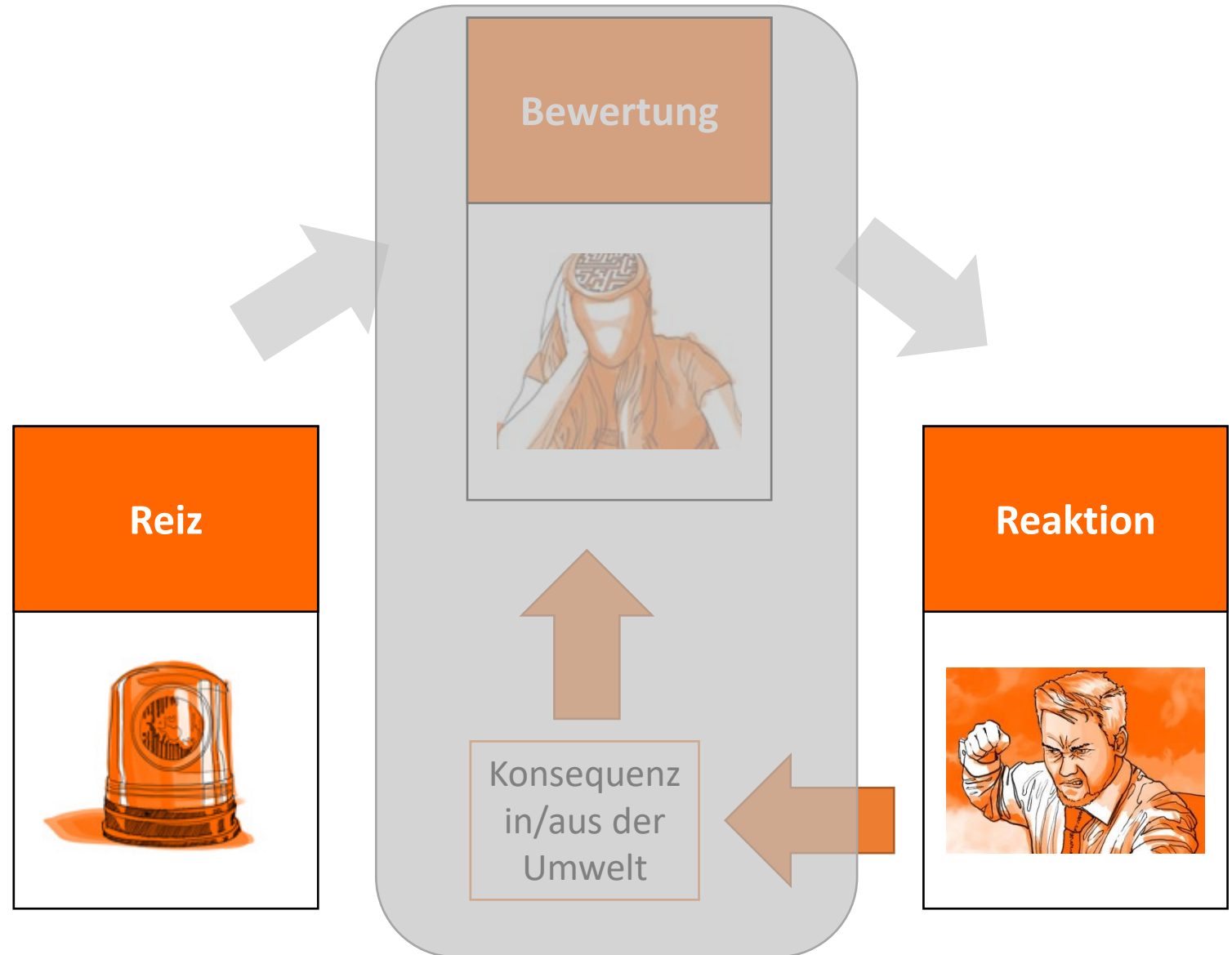
Bewertungen sind uns

allerdings nicht immer bewusst

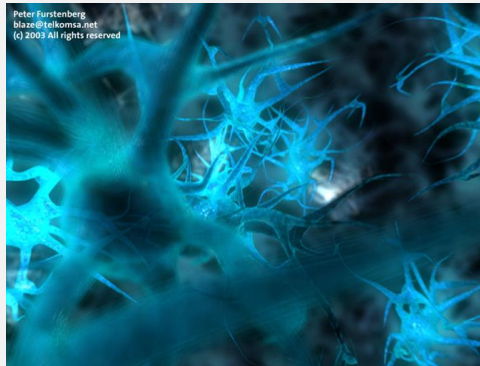
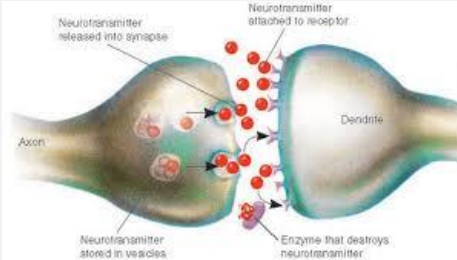
insbesondere nicht in

stressigen Alltagsinteraktionen

– da greift der Autopilot.



Ein paar gelernte Verhaltens- und Erlebensmuster:



Sei immer perfekt!



Mach es immer allen recht!



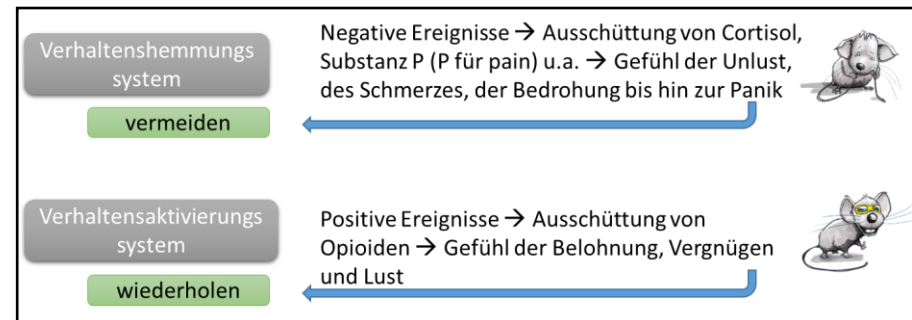
Beeil dich immer!



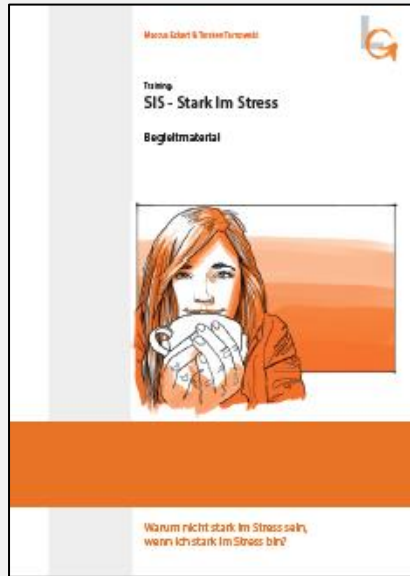
Sei immer stark!



Streng dich immer an!



Begleitheft Seite 5+6



Streng dich
(immer) an!



Sei (immer)
perfekt!



Sei (immer)
stark!



Sei (immer) beliebt – Mach es
(immer) allen Recht!



Beeil dich
(immer)!

Test Stressverstärkerprofil

Addieren Sie die Punkte, die Sie bei den Fragen, die unter dem Namen des Stressverstärkers stehen, vergeben haben, zu Ihrem Wert in Bezug auf diesen Stressverstärker
(z.B. wenn Sie bei den Fragen 1, 11, 15, 18 jeweils 1 Punkt vergeben haben, haben Sie 4 von möglichen 8 Punkten bei dem Stressverstärker „Sei (immer) stark!“)

Stressverschärfende Gedanken und Einstellungen

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken:

Sei (immer) stark!

1, 11, 15, 18



Beeil dich (immer)!

2, 7, 9, 20



Streng dich (immer) an!

3, 5, 8, 12



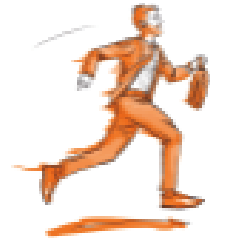
Mach es (immer) allen recht!

4, 14, 17, 19



Sei (immer) perfekt!

6, 10, 13, 16



Mein Stressverstärkerprofil – Austausch

➤ Was ist der **gute Kern** bei Ihrem/Ihren Antreiber/n? Was könnten Sie nicht so gut, wenn Sie Ihre/n Antreiber nicht hätten?



Sei immer perfekt!



Mach es immer allen recht!



Beeil dich immer!



Sei immer stark!



Streng dich immer an!

Positive Eigenschaften

- Genauigkeit (Auge fürs Detail)
- Gewissenhaftigkeit
- können gut organisieren
- können leicht komplexe Systeme begreifen
- liefern sehr gute Arbeitsqualität

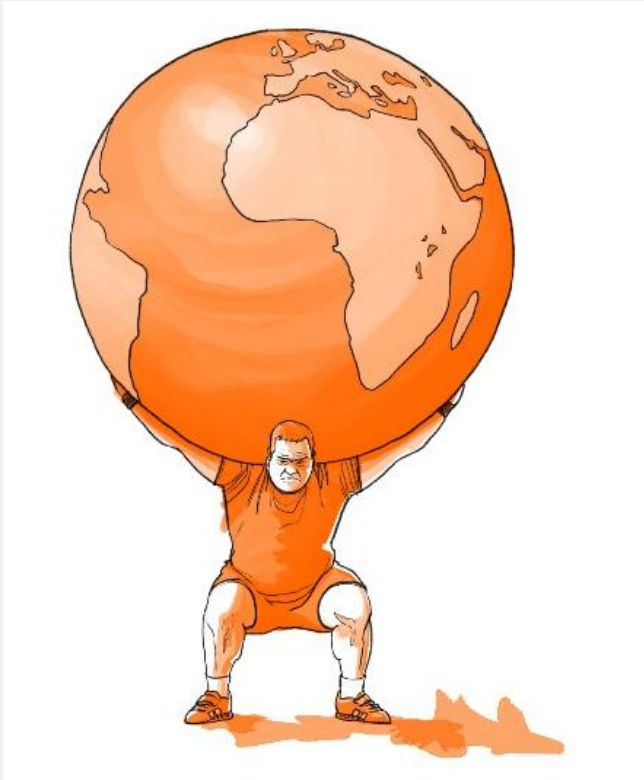


Sei (immer) stark!



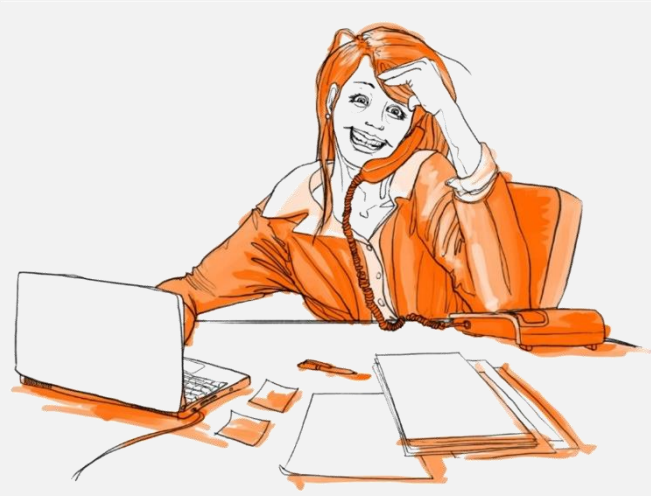
Positive Eigenschaften

- Stärke
- Belastbarkeit
- Fels in der Brandung
- Vorsicht
- Bewahren kühlen Kopf in schwierigen Situationen
- Unabhängig
- Hoher Kampgeist und Widerstandskraft



Positive Eigenschaften

- Durchhaltevermögen
- Anstrengungsbereitschaft
- Leistungsfähig



Positive Eigenschaften

- Liebenswürdig
- Fürsorglich
- rücksichtsvoll
- Teamplayer

Beeil dich (immer)



Positive Eigenschaften

- Effizienz
- Entscheidungsfreude
- Schnelligkeit
- Zuverlässig
- Oft hohe Auffassungsgabe

➤ Was ist der **gute Kern** bei Ihrem/Ihren Antreiber/n? Was könnten Sie nicht so gut, wenn Sie Ihre/n Antreiber nicht hätten?

➤ In welchen **Situationen** ist/sind Ihr/e Stressverstärker nicht gut/hilfreich für Sie?

- Welche verbalen und nonverbalen **Signale** zeigen Sie dann?
- Was passiert dann in der **Dynamik** mit anderen?



Sei immer perfekt!



Mach es immer allen recht!



Beeil dich immer!

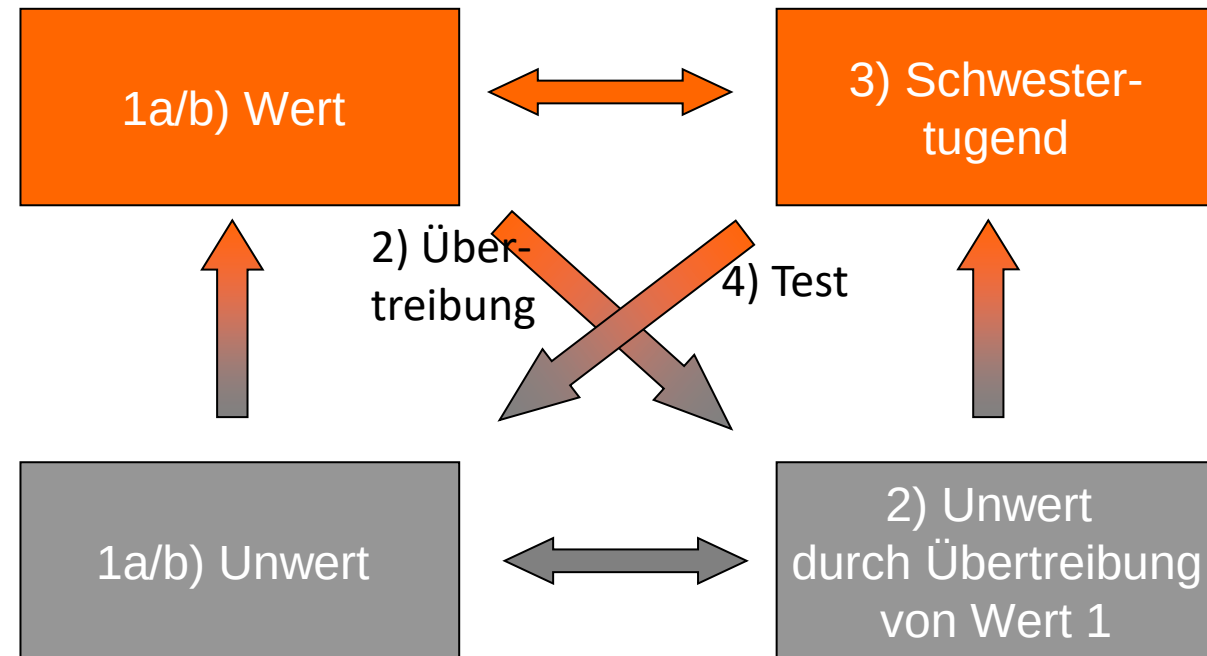


Sei immer stark!

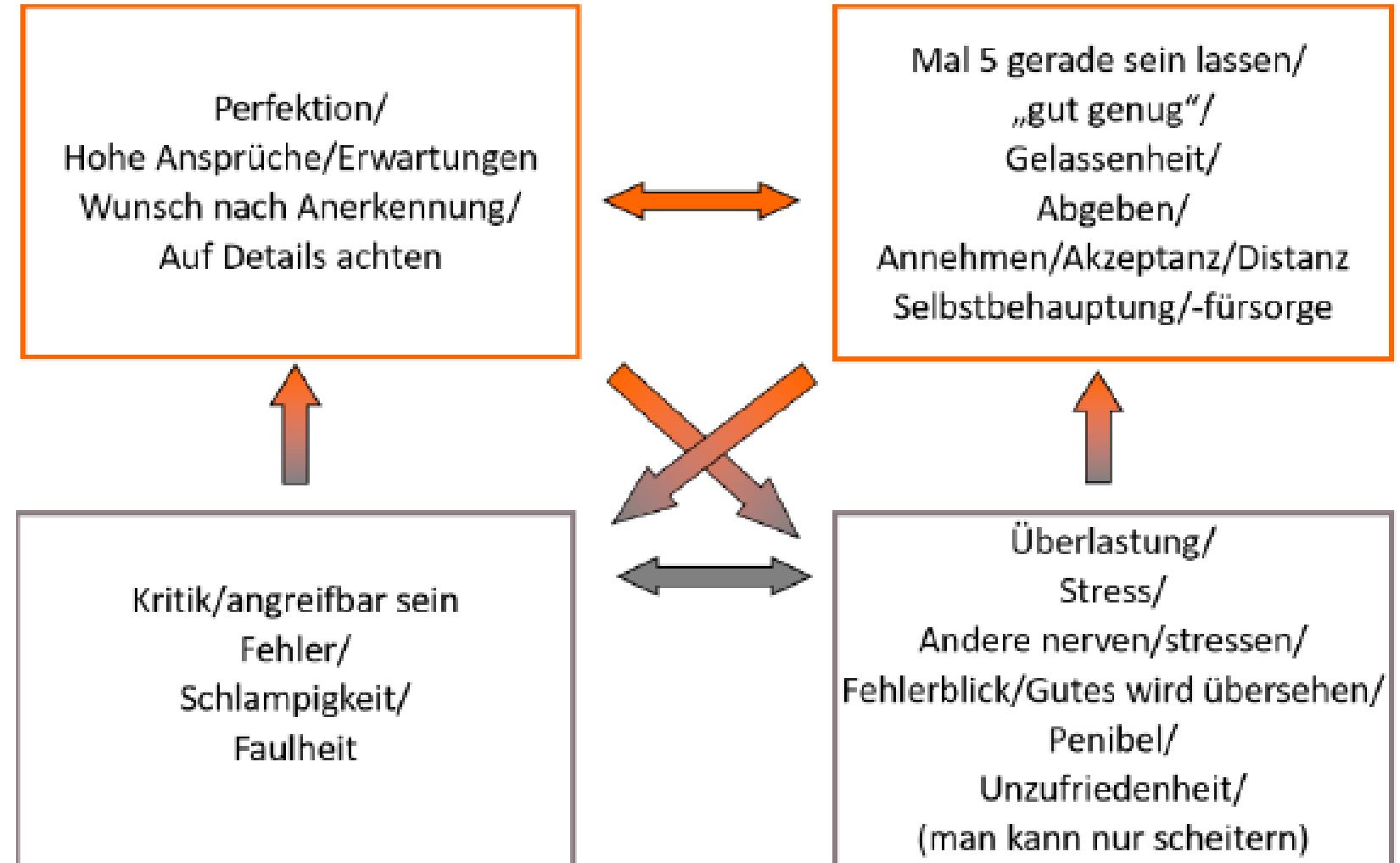


Streng dich immer an!

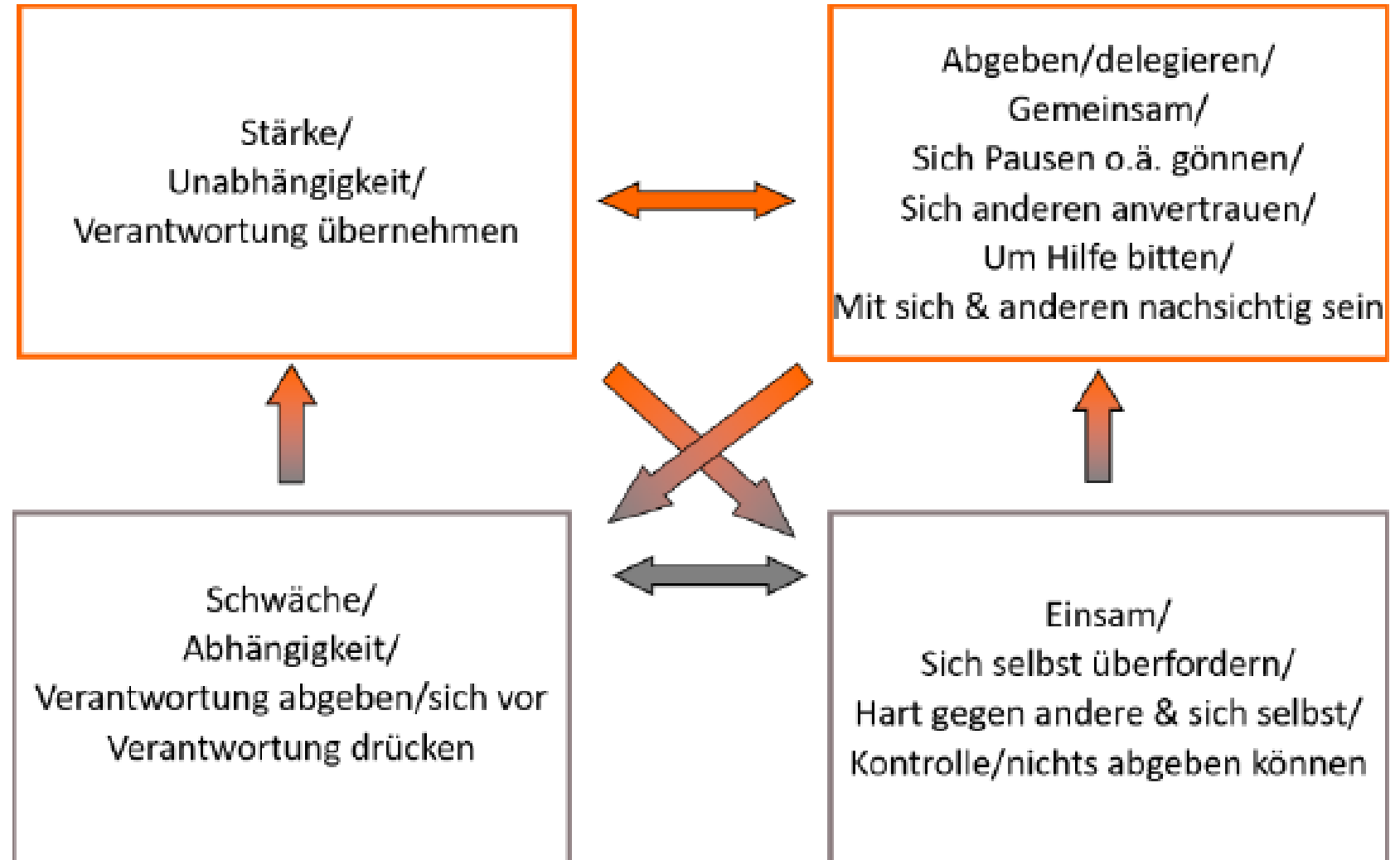
Balance (wieder-)finden



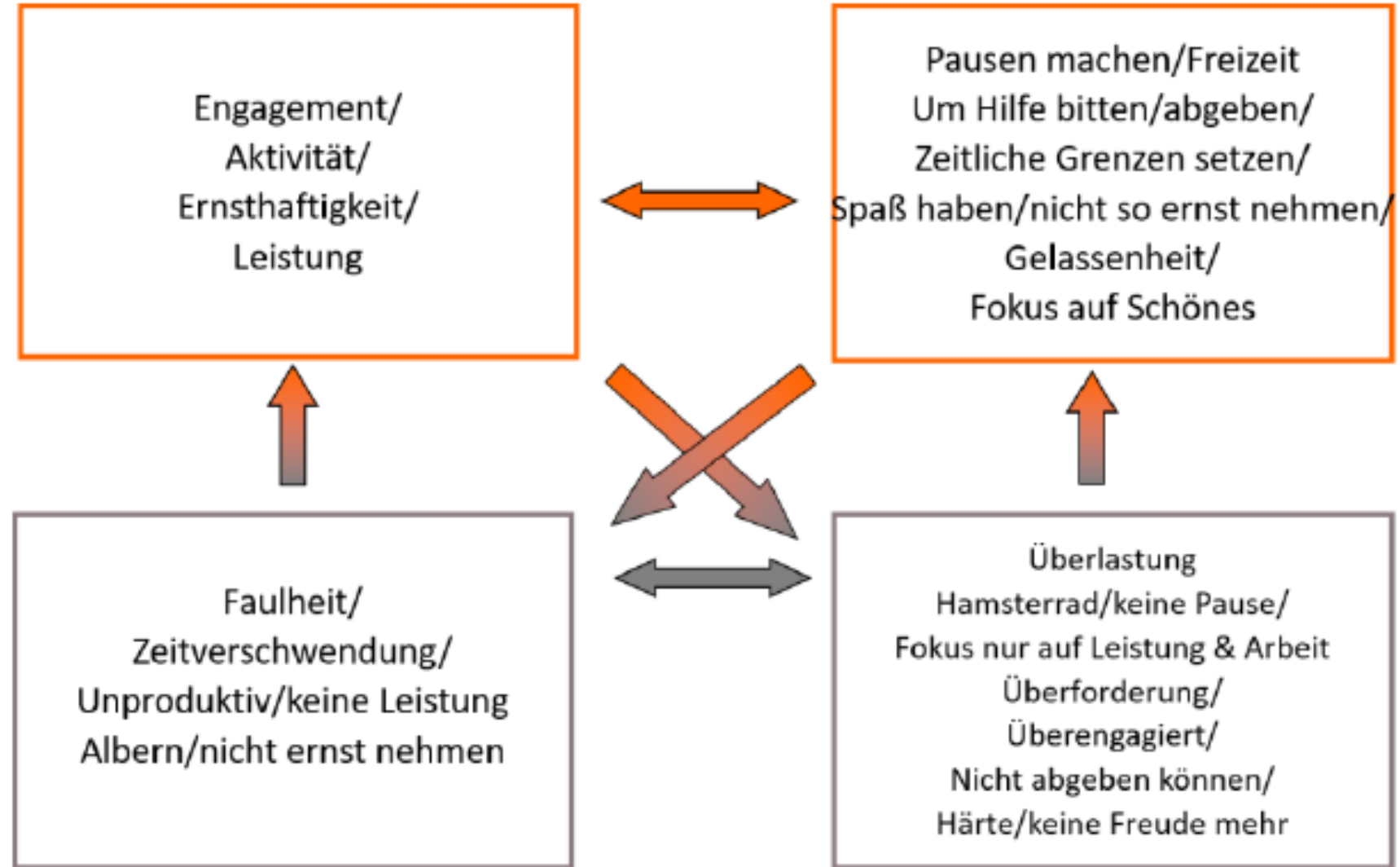
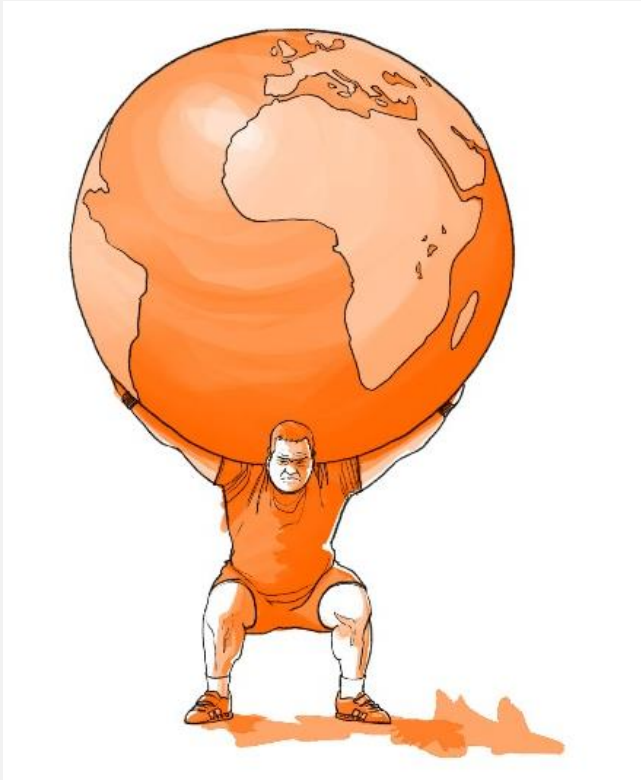
Sei (immer) perfekt!



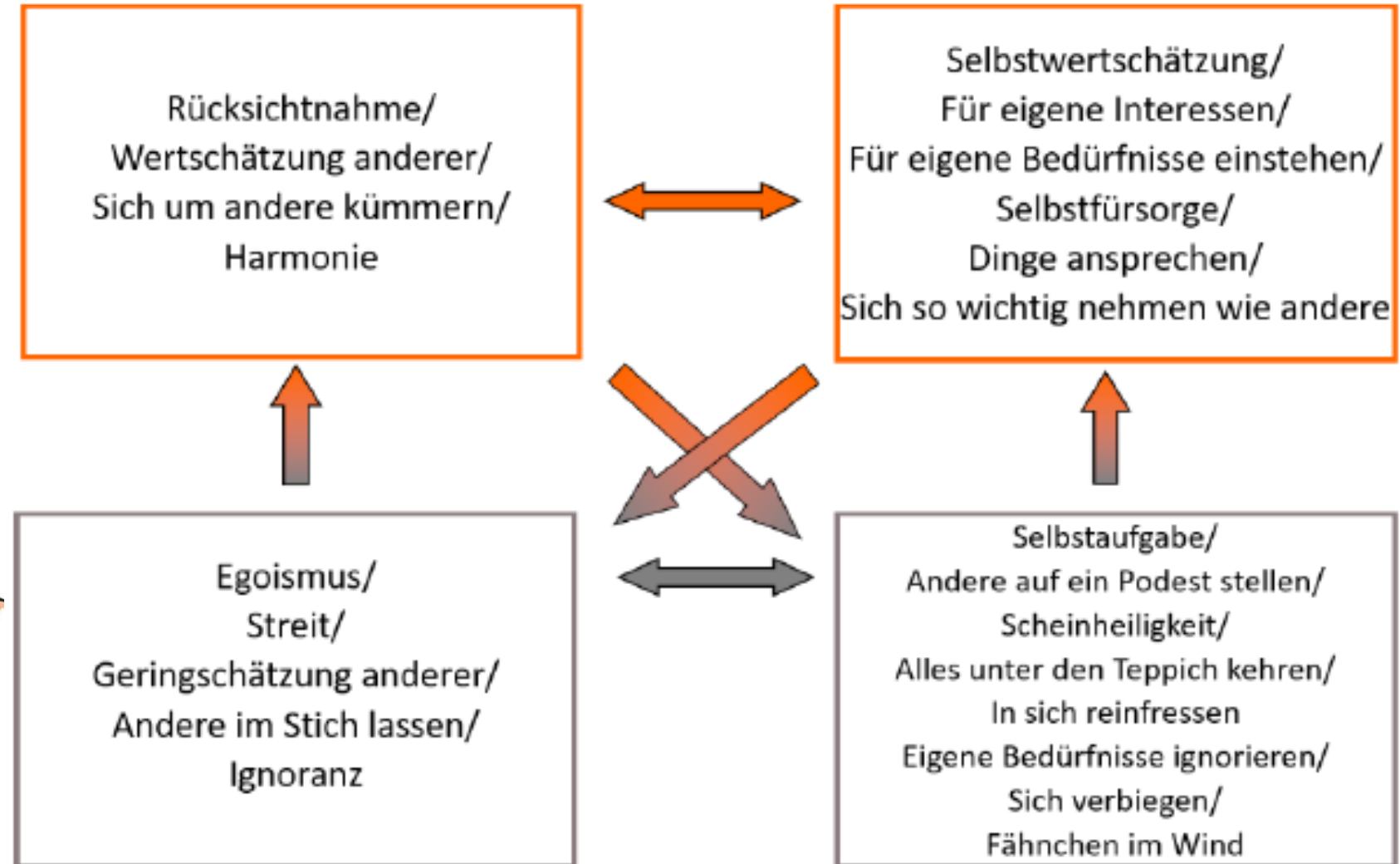
Sei (immer) stark!



Streng dich (immer) an!



Sei (immer) beliebt - Mach es allen recht!



Beeil dich (immer)



Effizienz/
Produktivität/
Schnelligkeit
Zuverlässigkeit
Engagement/
Aktivität

Pausen machen/
Prioritäten setzen/
Eins nach dem anderen/
Flexibilität/
Um Hilfe bitten/abgeben/
Zeitliche Grenzen setzen

Faulheit/
Zeitverschwendung/
Langsamkeit
Unproduktiv/
Unzuverlässig

Multitasking/
Innere Unruhe/gehetzt/
Hamsterrad/keine Pause
Überblick geht verloren/
Überforderung/
Überengagiert/
Nicht abgeben können/
Unflexibel/starr



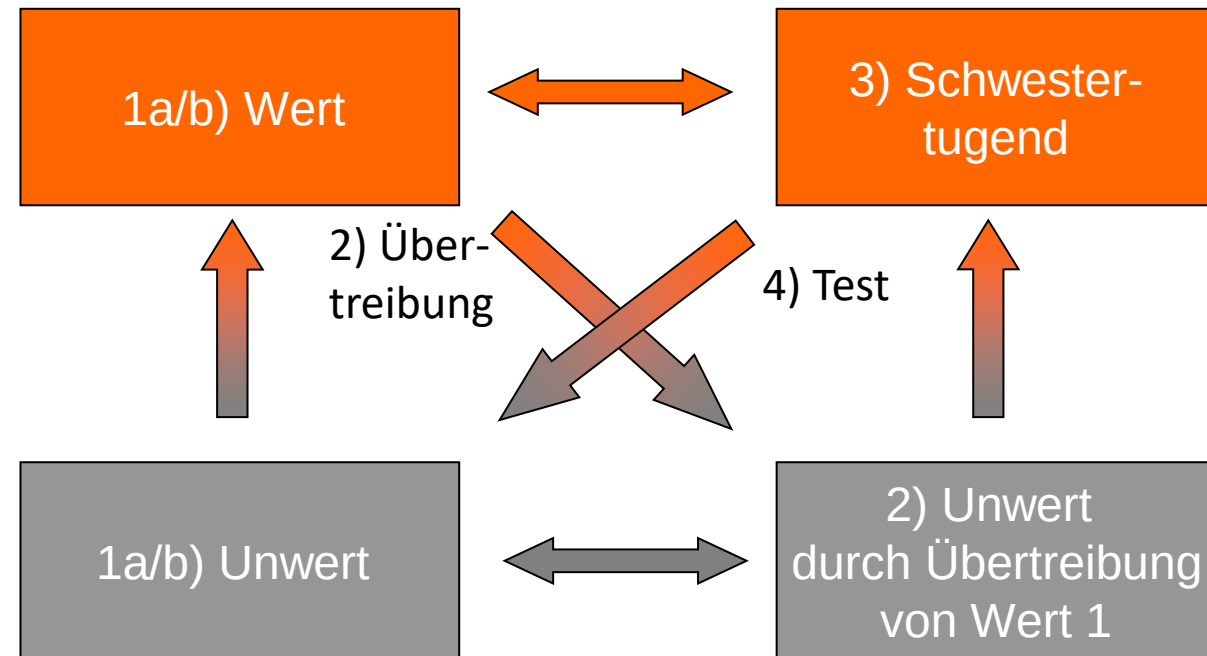
Mögliche Verhaltensexperimente zu Ihrem Stressverstärker:

Erster Schritt

Gedankliche Freiheit durch
Erkennen von Wahlmöglichkeiten
gewinnen:

„Ich kann“ denken (immer wenn
Sie sonst „ich muss“ denken)

- **„Sei immer stark!“** -> jemand anderen um Hilfe bitten, auch wenn Sie es allein gekonnt hätten; eigene Wünsche äußern/sich selbst Wünsche erfüllen; Aufgaben delegieren/abgeben; bei ausgewählten Personen: ehrlich antworten, wenn es einem nicht so gut geht, ...
- **„Sei immer perfekt!“** -> einen nächsten Fehler offen kommunizieren oder z.B. eine Aufgabe „nur“ noch 2- statt 4-mal Korrekturlesen (d.h. kleine Fehler in Kauf nehmen); 80/20-Regel nutzen, um „gut genug“ zu erreichen; Dankbarkeit/positiver Tagesrückblick trainieren; Achtsamkeit trainieren, ...
- **„Beeil dich immer!“** -> bewusst regelmäßig Pausen machen; Achtsamkeit und/oder Entspannung trainieren; eins nach dem anderen machen; den Blick fürs Detail üben; E-Mails usw. nur in bestimmten Arbeitszeiten beantworten und nicht immer sofort; Prioritätensetzung trainieren, ...
- **„Mache es immer allen recht!“** -> eigene Wünsche äußern/sich selbst Wünsche erfüllen; Wahrnehmung eigener Bedürfnisse trainieren; konservatives Zusagenmanagement (z.B. *ich muss noch in meinen Kalender schauen und gebe dir dann Rückmeldung*) üben, ...
- **„Streng dich immer an!“** -> bewusst regelmäßig Pausen machen; Genussübungen; Aufgaben delegieren/abgeben; überlegen, wie Sie sich bestimmte Aufgaben/Arbeiten angenehmer gestalten können (z.B. *Ortswechsel, mit Musik, mit anderen*), ...

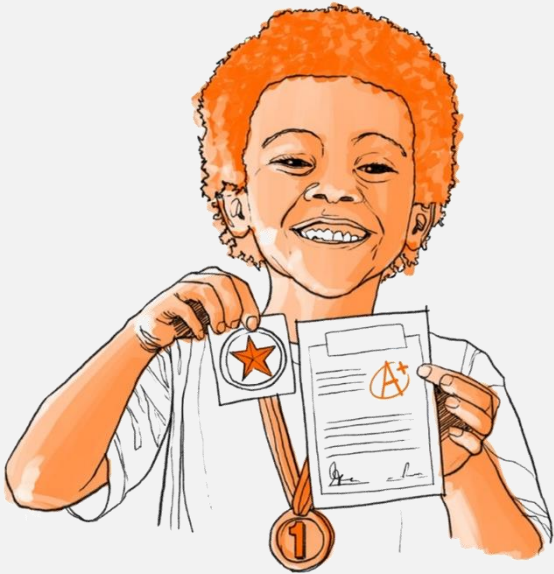


Austausch mit dem Handout zu möglichen Wertequadraten zu den Stressverstärkern

Sei (immer) perfekt!

Positive Eigenschaften

- Genauigkeit (Auge fürs Detail)
- Gewissenhaftigkeit
- können gut organisieren
- können leicht komplexe Systeme begreifen
- liefern sehr gute Arbeitsqualität



Stressentschärfende Gedanken

- Gut ist gut genug!
- Auch ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
- Manchmal sind 90% gut genug.
- Ich bin gut genug, so wie ich bin.
- Ich gebe mein Bestes und das ist gut genug.
- Ich bin liebenswert, auch wenn ich Fehler mache.

Sei (immer) stark!



Positive Eigenschaften

- Stärke
- Belastbarkeit
- Fels in der Brandung
- Vorsicht
- Bewahren kühlen Kopf in schwierigen Situationen
- Unabhängig
- Hoher Kampgeist und Widerstandskraft

Stressentschärfende Gedanken

- Ich darf vertrauen.
- Ich darf offen sein.
- Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen, ohne mein Gesicht zu verlieren.
- Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.
- Ich darf anderen meine Wünsche und Bedürfnisse mitteilen.

Streng dich (immer) an!



Positive Eigenschaften

- Durchhaltevermögen
- Anstrengungsbereitschaft
- Leistungsfähig

Stressentschärfende Gedanken

- Ich darf mich entspannen
- Ich darf es mir leicht machen
- Auch was leicht geht und Freude macht, ist wertvoll
- Ich darf mich über Erreichtes freuen und ausruhen

Sei (immer) beliebt - Mach es allen recht!



Positive Eigenschaften

- Liebenswürdig
- Fürsorglich
- rücksichtsvoll
- Teamplayer

Stressentschärfende Gedanken

- Ich darf auch mal nein sagen
- Ich darf mir Zeit für mich nehmen
- Ich darf mich zumuten
- Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Davon geht die Welt nicht unter.

Beeil dich (immer)



Positive Eigenschaften

- Effizienz
- Entscheidungsfreude
- Schnelligkeit
- Zuverlässig
- Oft hohe Auffassungsgabe

Stressentschärfende Gedanken

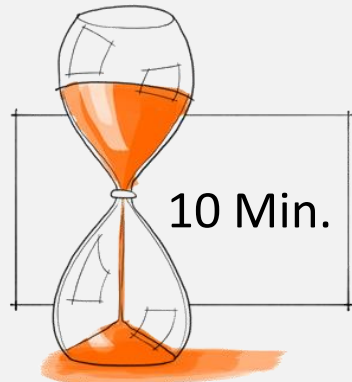
- Ich darf langsam sein.
- Meine Zeit gehört mir.
- Ich darf Pausen machen.
- Ich darf meinen Rhythmus und meine Tagesform berücksichtigen.
- Über meine Zeit darf ich bestimmen.
- Manches darf auch länger dauern.



Sei (immer)



Stressentschärfende(n) Gedanken finden
und
auf Karte in Schönschrift aufschreiben!



Sei (immer) beliebt – Mach es
(immer) allen Recht!



Beeil dich
(immer)!