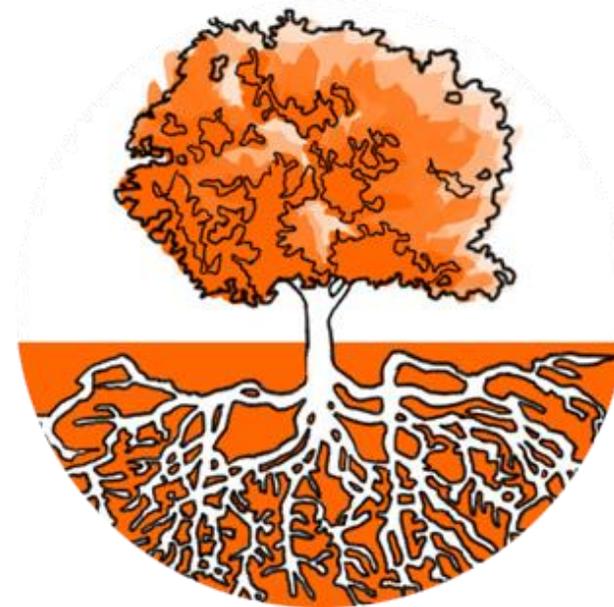
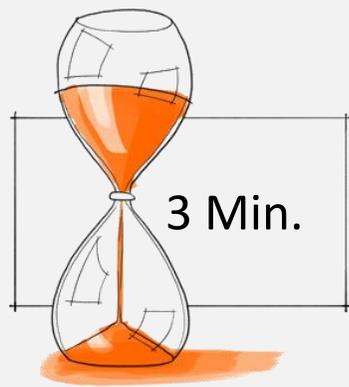


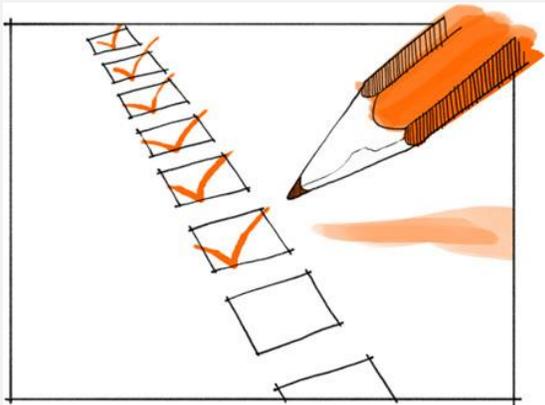
Stark im Stress - Gesunder Umgang mit Stress Teil 9 – Emotionsregulation

Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt



AKE – Atem Kiefer Entspannung - kurz





- Warming - Up
- Einführung Emotionsregulation
 - Stellschraube Gedanken
 - Stellschraube Körper
 - Stellschraube Verhalten
- Stressverschärfende Einstellungen

Warming up



1. Teil: Schwäche aufschreiben

Schreiben Sie in einem kurzen, für andere verständlichen Satz auf, worin eine kleine Schwäche von Ihnen besteht bzw. was Sie nicht so gut können!

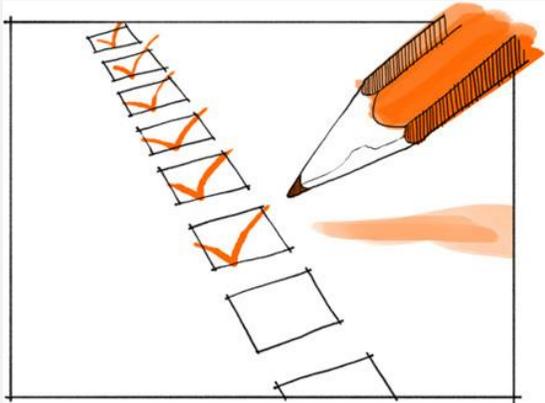


2. Teil: Ressourcen / Stärken erkennen

Versuchen Sie nun in der erhaltenen Schwäche die jeweiligen Stärken, Vorteile und Ressourcen zu erkennen.

Schreiben Sie diese auf den Zettel!





➤ Warming - Up



➤ Einführung Emotionsregulation

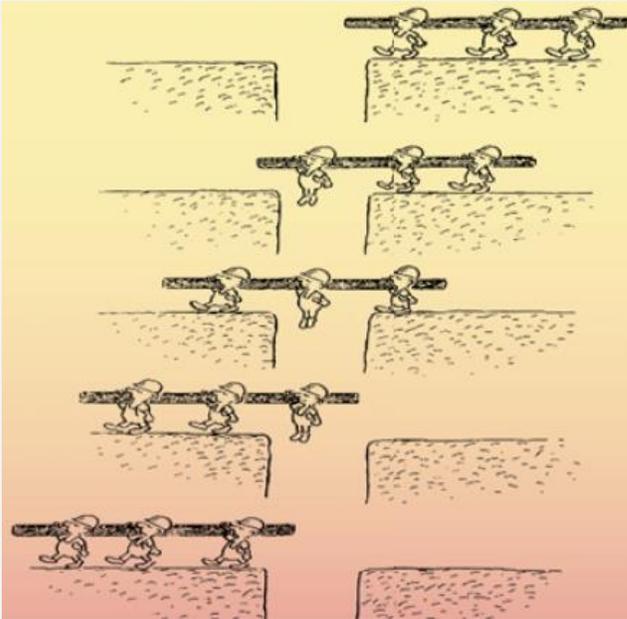
➤ Stellschraube Gedanken

➤ Stellschraube Körper

➤ Stellschraube Verhalten

➤ Stressverschärfende Einstellungen

Jetzt Partner wählen – auch für Peer-Coaching

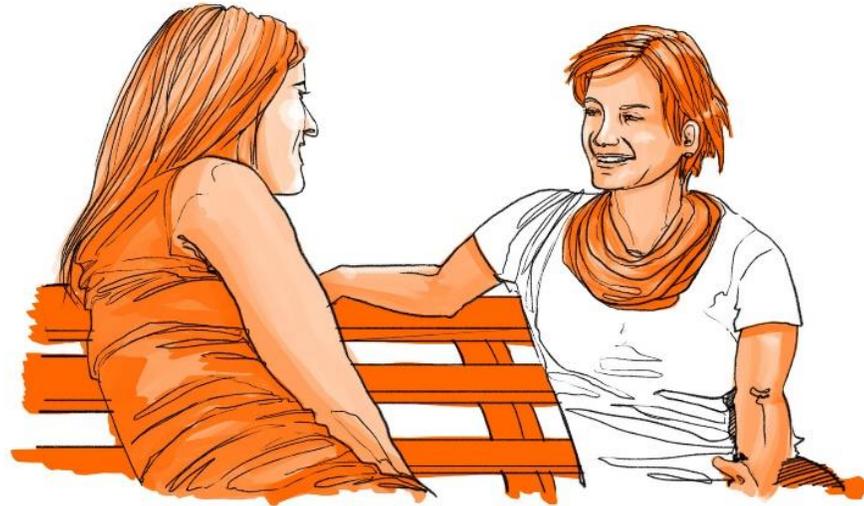


**Du schaffst es nur
alleine!**

Aber:

**Nur alleine schaffst
Du es nicht!**

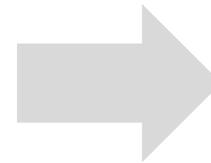
- Nachher ersten Termin für in 2-3 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 1 – 2 Wochen mind. 6 Monate lang



**10 – 15 Minuten Kurzaustausch
Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement**

Stress-Modell

Äußerer Reiz/
Situation

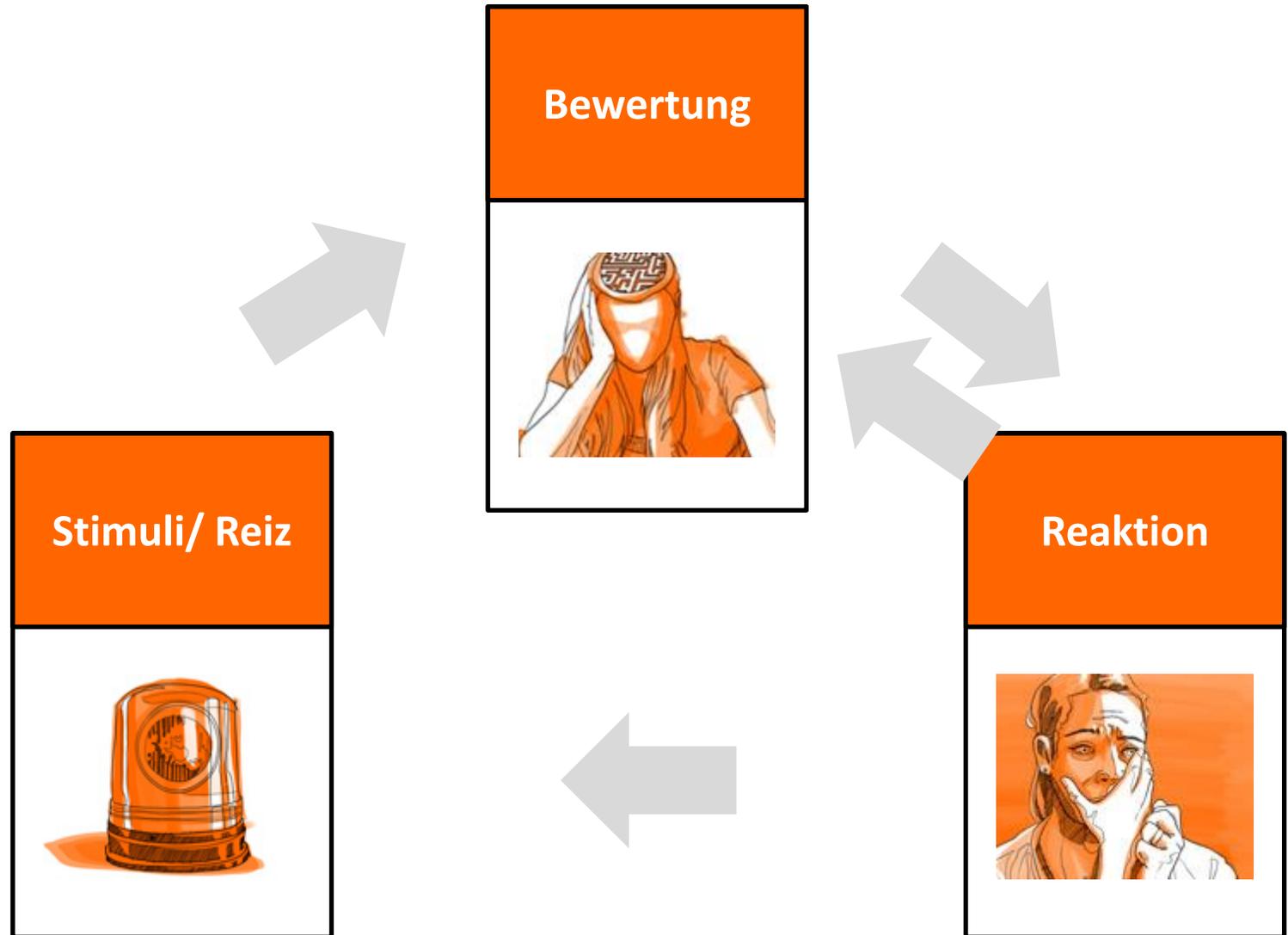


Reaktion



Stress-Modell

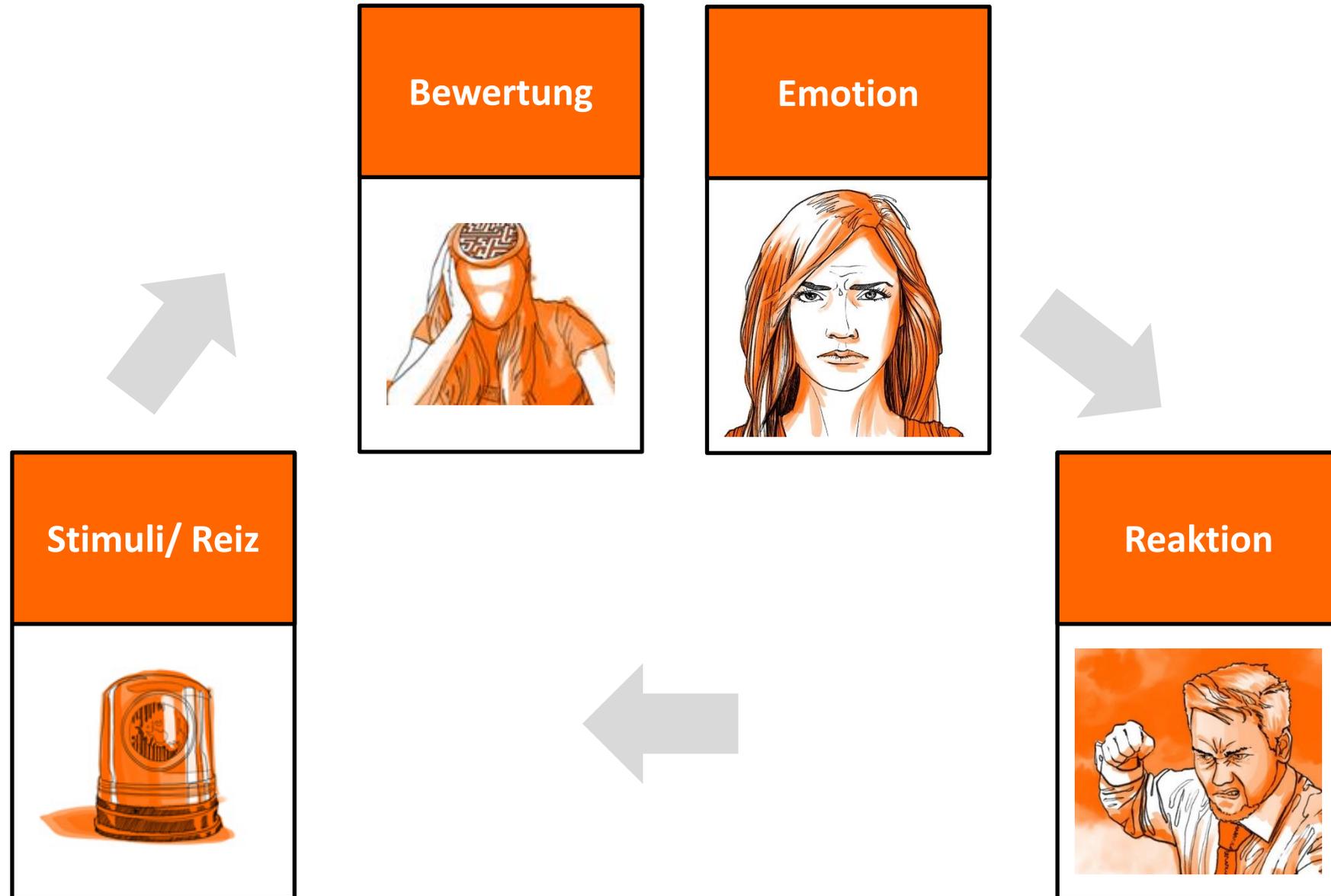
Stress entsteht in
unserem Kopf



Stress-Modell

Ich oder eines meiner Ziele wird bedroht.

Bewertung/Gedanke: „das lasse ich mir nicht bieten“
→ Ärger
→ entsprechende Reaktion



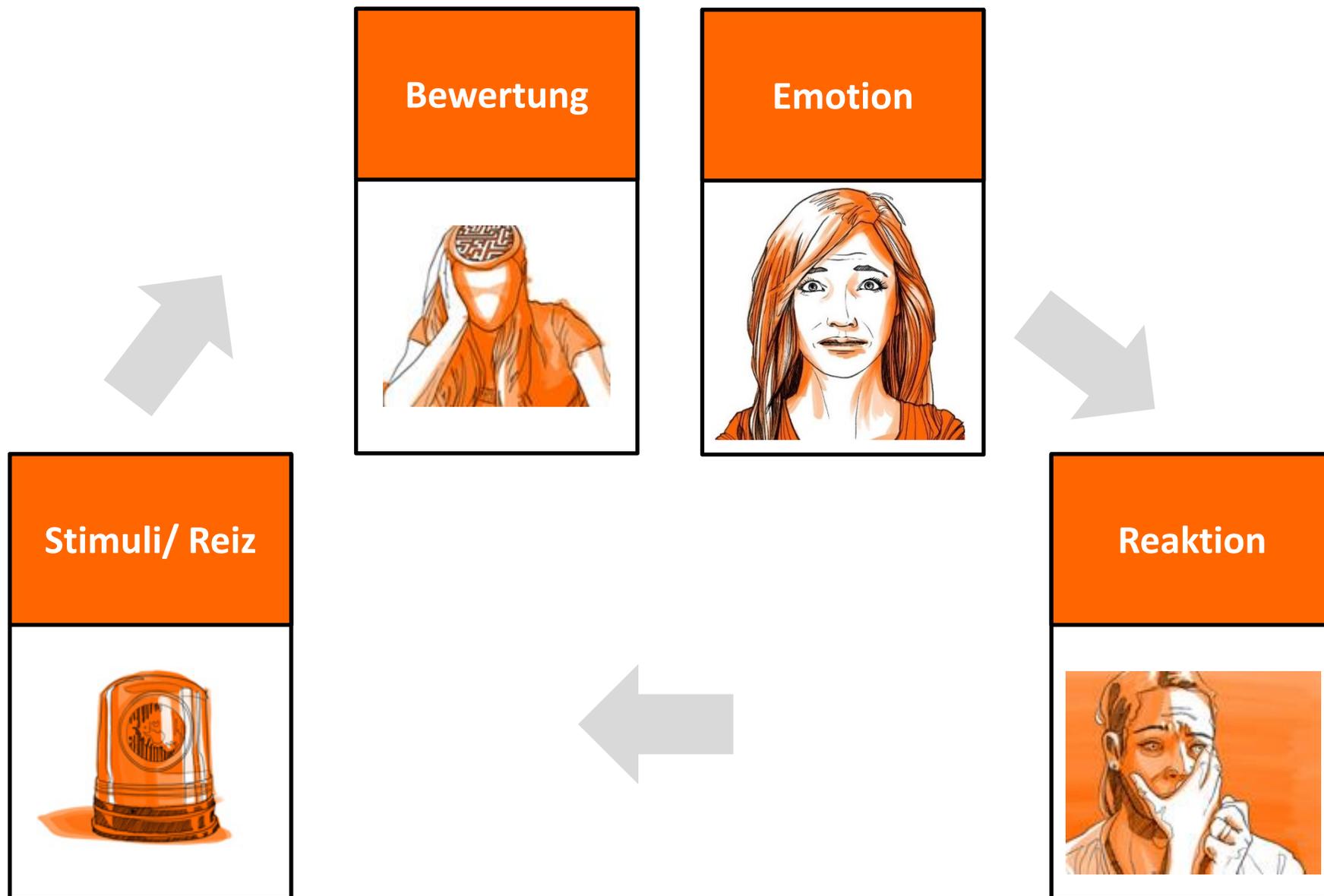
Stress-Modell

Ich oder eines meiner Ziele wird bedroht.

Bewertung/Gedanke: „ich weiß nicht, was ich dagegen tun kann“

→ Angst

→ entsprechende Reaktion



Stress-Modell

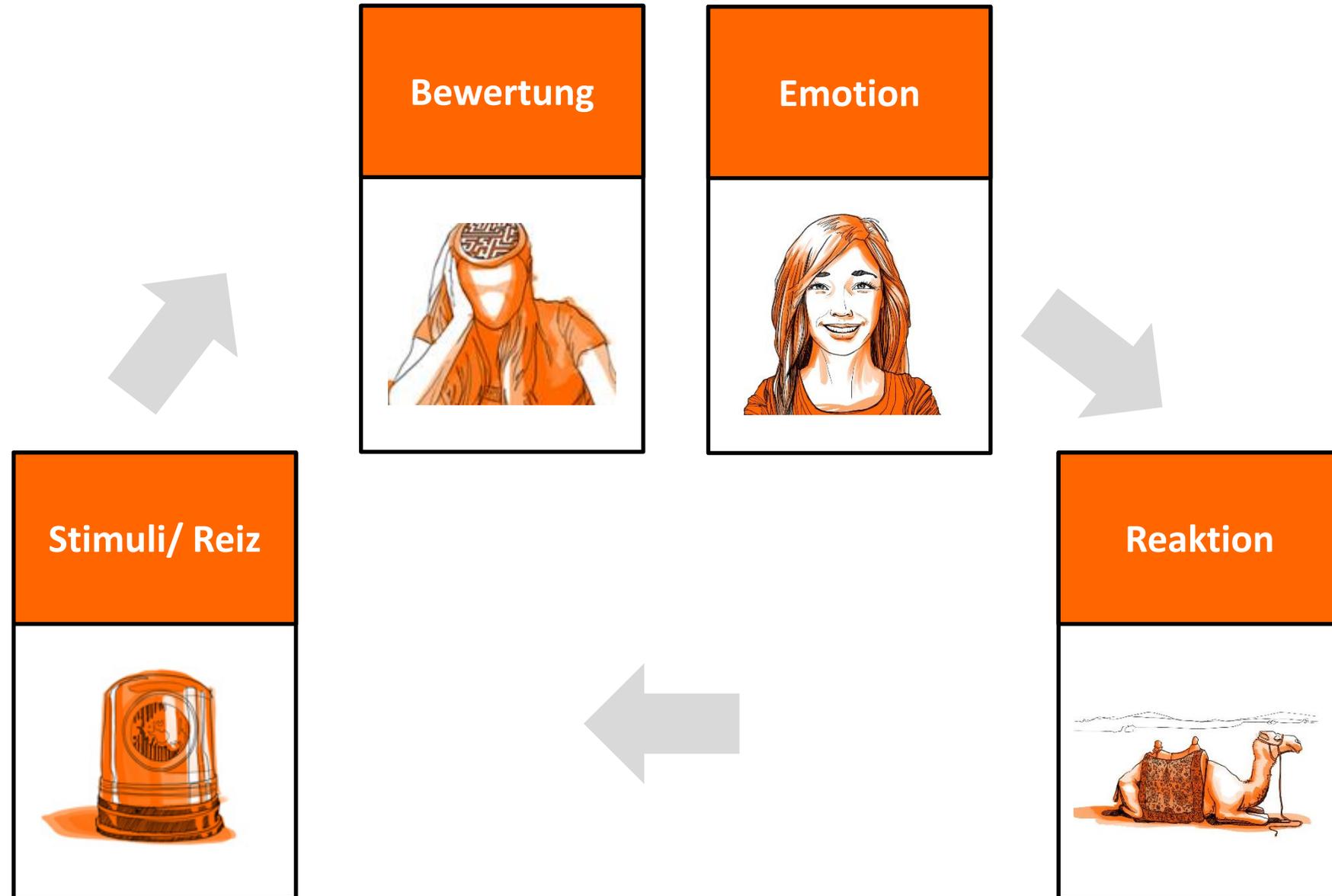
Ich oder eines meiner Ziele wird bedroht.

Bewertung/Gedanke:

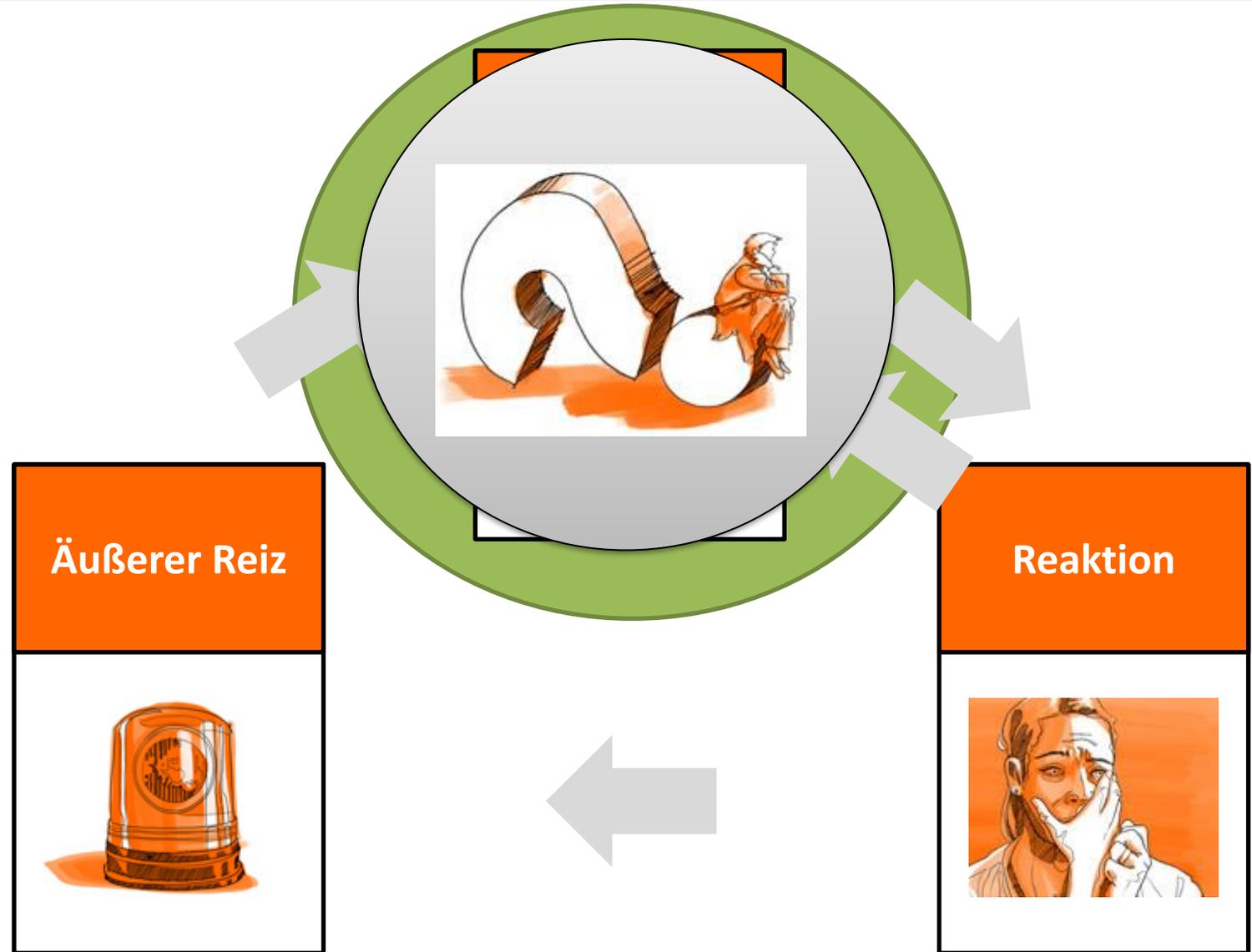
„es geht nicht um Leben und Tod, es wirkt sich auch nicht auf die Höhe meiner Rente aus“

→ Gelassenheit

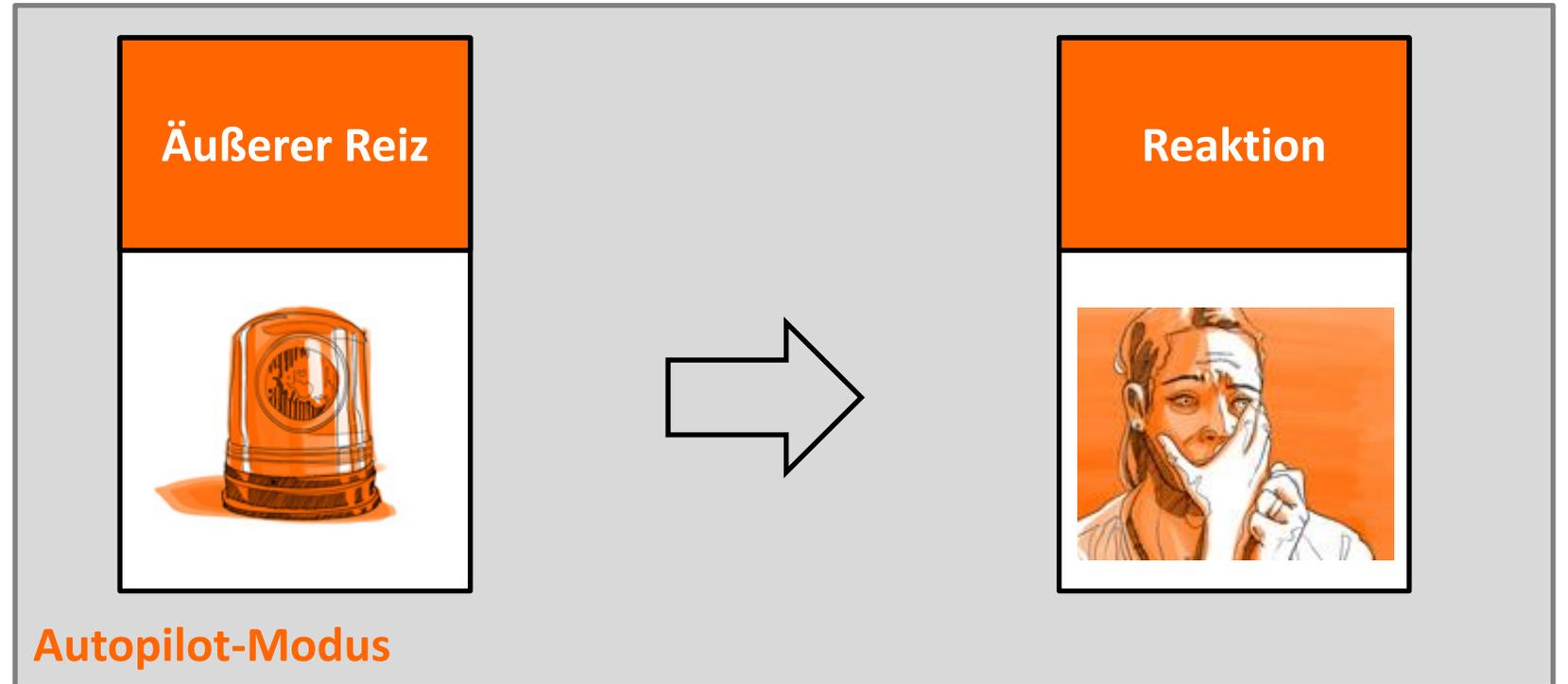
→ entsprechende Reaktion



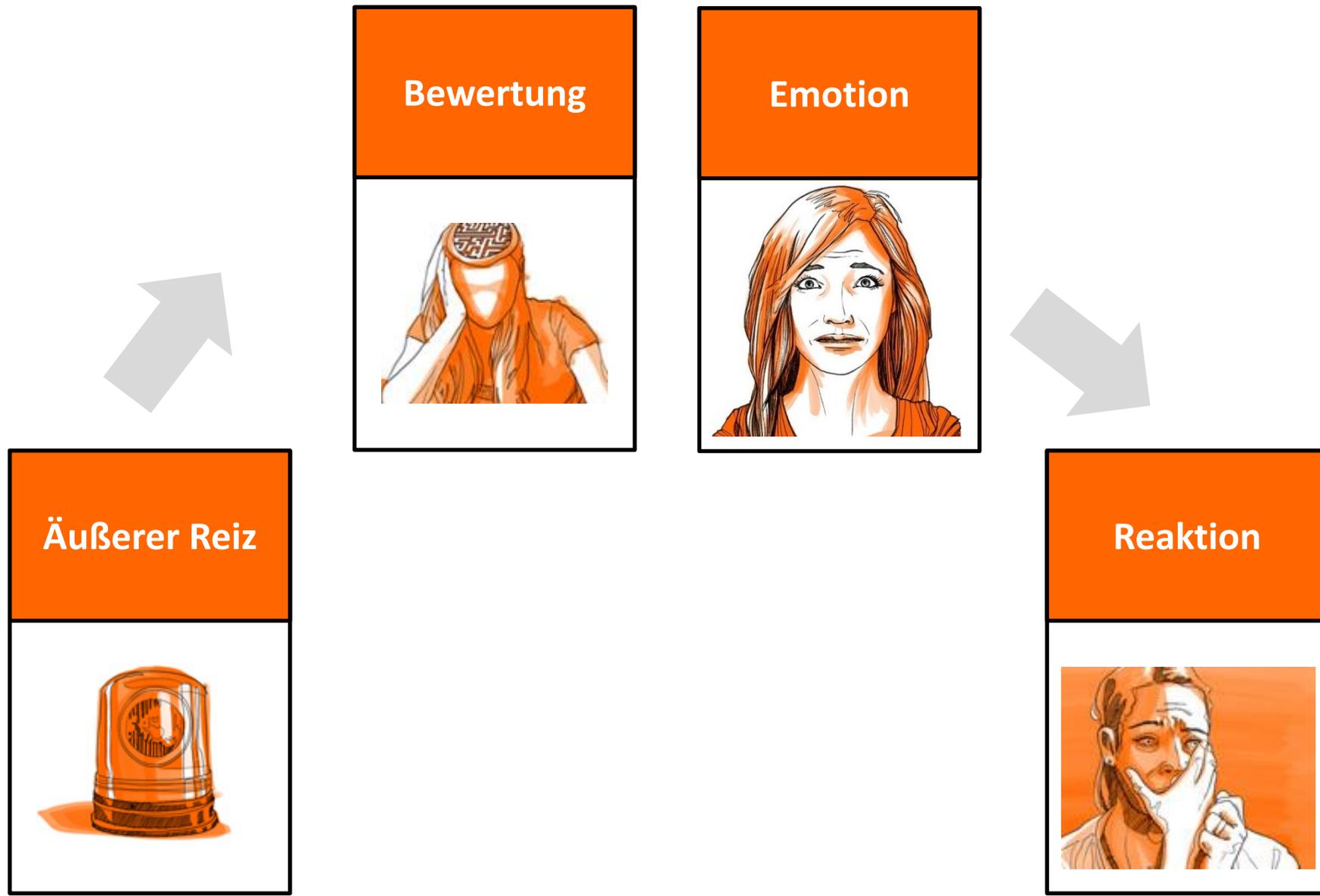
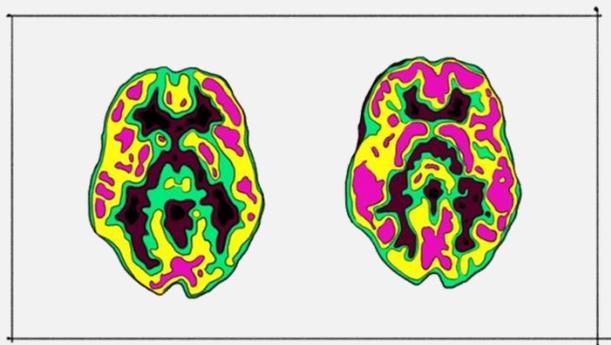
Sozialisation
Erfahrungen
Prägungen
Erziehung
Sozialkontakte
Bildungszugang
Vorbilder
Umwelteinflüsse
Lernerfahrungen



Stress-Modell



Regie-Haltung



3 Stellschrauben zur Emotionsregulation



Körper



Gedanken



Verhalten

Bewertung



Reiz

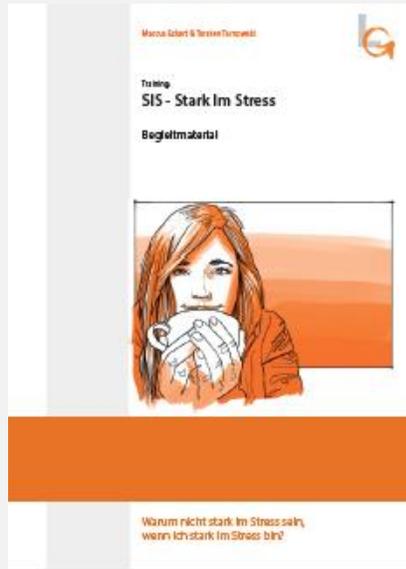


Reaktion





Begleitheft
Seite 8



1. Welche Emotion in welcher Situation wollen Sie verändern?

1

Situation/ Ausgangsgefühl(e)

2. Zielgefühl formulieren

Emotionsregulation

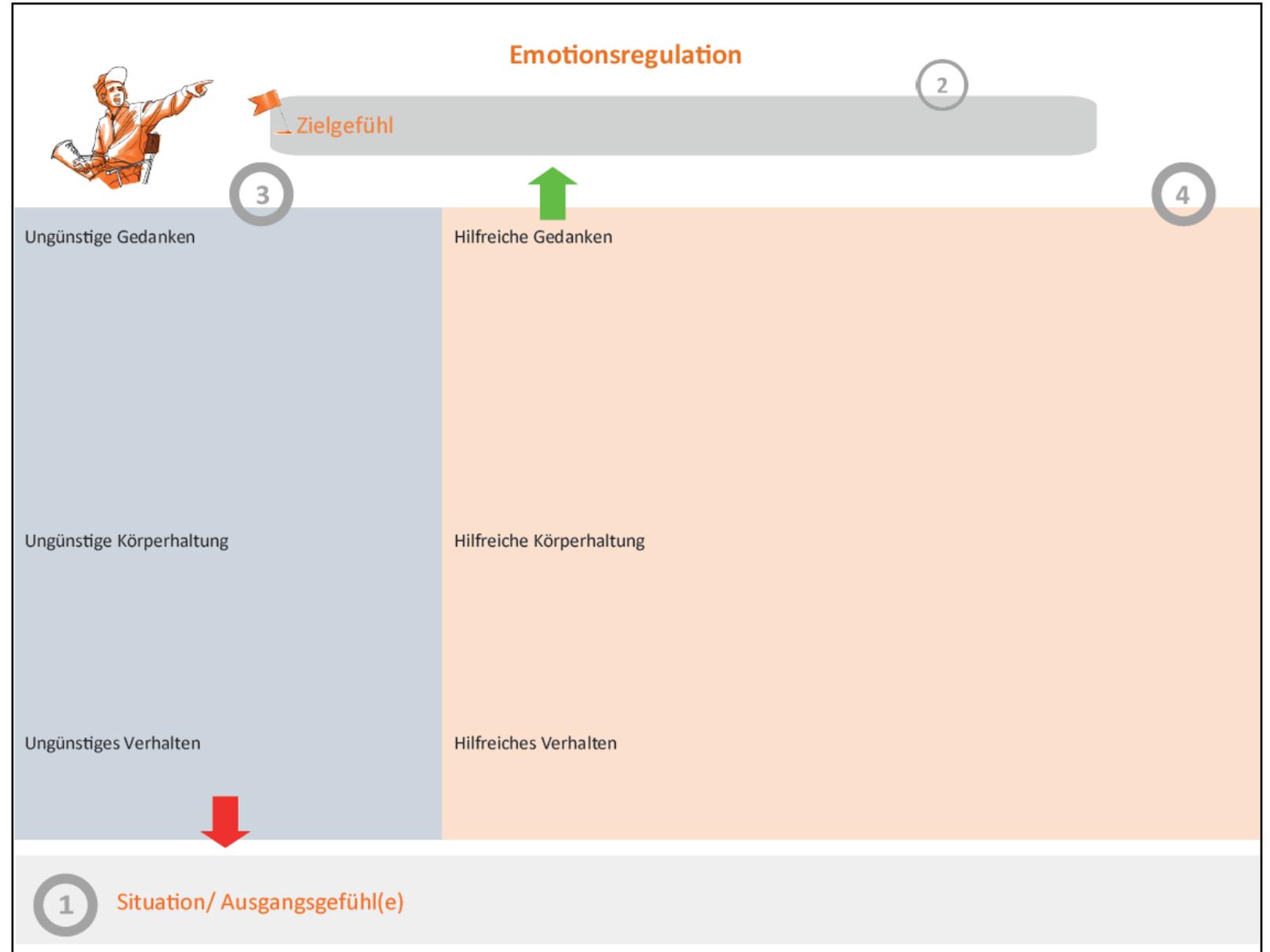
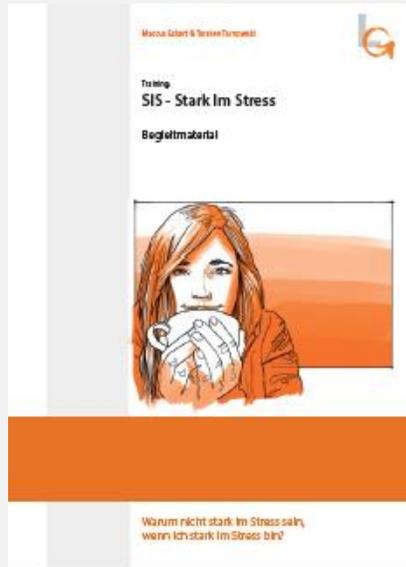
2

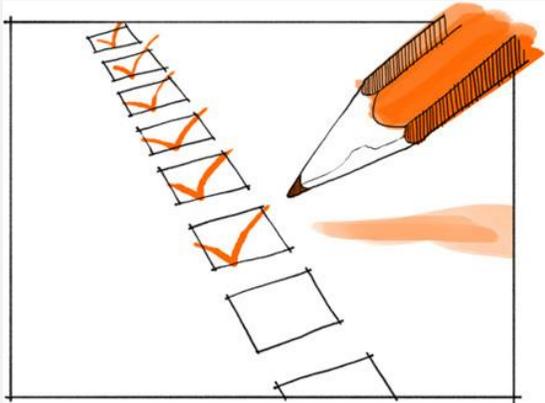
Zielgefühl

3



Begleitheft
Seite 8





- Warming - Up
- Einführung Emotionsregulation
- Stellschraube Gedanken
- Stellschraube Körper
- Stellschraube Verhalten
- Stressverschärfende Einstellungen



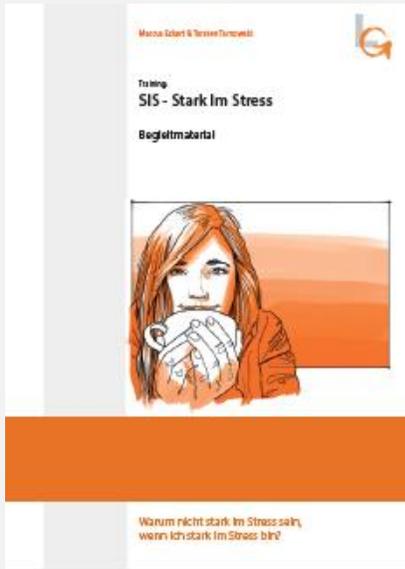
„Dies ist keine Pfeife“



La trahison des images (wörtlich: „Der Verrat der Bilder“) René Magritte (1929)

Stellschraube Gedanken

Begleitheft
Seite 7



Hilfreiche Gedanken

Realitätsprüfung &
Konkretisierung

Blick auf das Positive, auf
Chancen und Sinn

Auf eigene Stärken und
Erfolge besinnen

Entkatasrophisieren und
auf positive Konse-
quenzen besinnen

Relativieren und
Distanzieren



Notieren!



Welche Gedanken /Bewertungen habe ich typischerweise in solchen Situationen? Welche ziehen mich weiter runter?

Welche Gedanken unterstützen mein Zielgefühl?



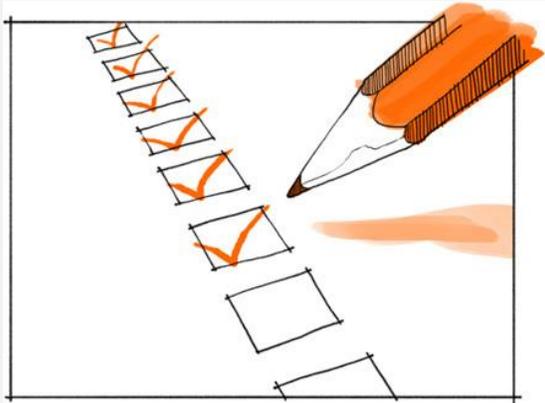
Notieren!

Welche Gedanken /Bewertungen habe ich typischerweise in solchen Situationen? Welche ziehen mich weiter runter?

**Welche Gedanken unterstützen mein Zielgefühl?
Ganz konkret die hilfreichen Gedanken aufschreiben!**



- Hilfreiche Gedanken sauber aufschreiben und sichtbar platzieren!



- Warming - Up
- Einführung Emotionsregulation
- Stellschraube Gedanken
- Stellschraube Körper
- Stellschraube Verhalten
- Stressverschärfende Einstellungen

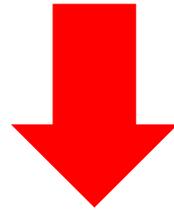
Stellschraube Körper



Stellschraube Körper



Notieren!

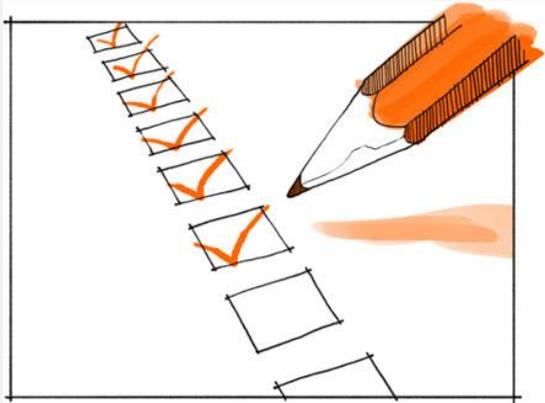


Welche Körperhaltung habe ich typischerweise in der Situation?

Wo im Körper spüre ich das unangenehme Gefühl, das ich verändern möchte?

Welche Körperhaltung unterstützt mein Zielgefühl? (*Anspannung vs. Entspannung, Atmung, Körperhaltung, Sitzposition, Mimik, Gestik...*)

Wäre auch bestimmte Kleidung o.ä. hilfreich?



- Warming - Up
- Einführung Emotionsregulation
- Stellschraube Gedanken
- Stellschraube Körper
-  Stellschraube Verhalten
- Stressverschärfende Einstellungen



Bewertung



Reiz

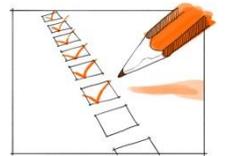
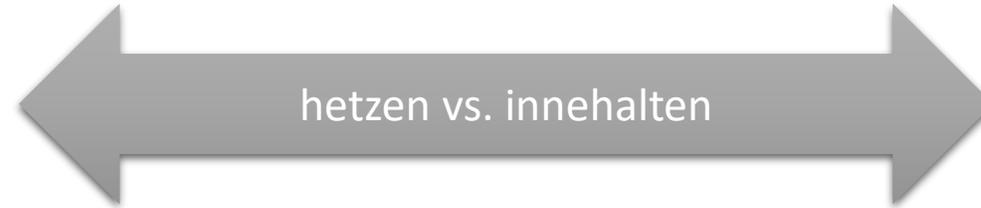


Reaktion



Verhaltensmöglichkeiten

Stellschraube Verhalten



Notieren!



Welche Handlungen/ Verhalten führe ich typischerweise in der Situation aus?

Welche(s) Verhalten /Handlung unterstützt mein Zielgefühl?

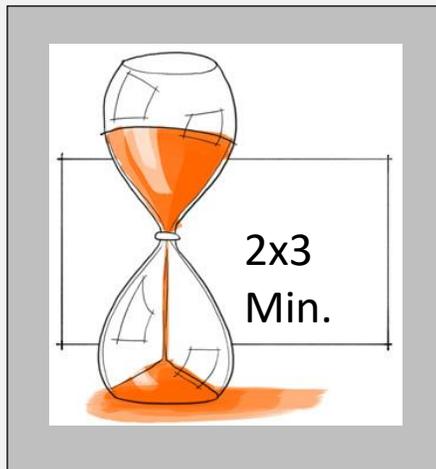


Ideen aus den 3 Stellschrauben prüfen und neues Drehbuch schreiben!



Stellen Sie Ihrer Partner*in das neue Drehbuch nun noch einmal zusammengefasst kurz vor!

Welche Hindernisse und Schwierigkeiten können auftreten? Wie gehen Sie damit um?



Mittagessen ... aber pünktlich bitte

