

Den Stress wahrnehmen: Auswertung der Selbstbeobachtung

Betrachten Sie Ihre alltäglichen Belastungen und Stress-Situationen.

Was sind innere Stressoren, was äußere?

Was genau macht die Situation so belastend?

Gibt es Fertigkeiten, die Sie lernen müssen, um Stress besser zu bewältigen?

Können Sie Ihre Einstellung/Bewertung der Stresssituation verändern?

Betrachten Sie Ihre Prioritäten. Welche Stressoren können Sie verringern/vermeiden?

Brauchen Sie ein effektiveres Zeitmanagement?

