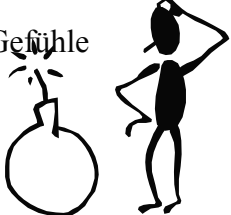
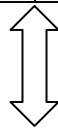
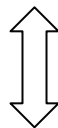


Erster Schritt: Meinen Stress wahrnehmen

Äußerer Stressor	Innerer Stressor
z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Zeitdruck • Misserfolge • Lärm • Probleme der Kinder • Zwischenmenschliche Konflikte • Veränderungen in wichtigen Lebensbereichen (Umzug, Scheidung, usw.) 	z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Selbstzweifel • Schuldgefühle • Perfektionismus • Unterdrückte negative Gefühle 



Gedankliche Einschätzung	
<ul style="list-style-type: none"> • Grübeln, problemfokussiert • Katastrophisieren • Schwarz-Weiß-Denken • Selbstzweifel 	→ „Die Situation ist schrecklich.“ → „Ich schaffe das nicht.“



Reaktion		
körperlich	Emotional	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Anspannung • Kopfschmerzen • Schlafstörungen • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Depression • Angst • Gereiztheit • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückzug • Aggressives Verhalten • ..

