

Dritter Schritt: Stressquellen reduzieren

Zusätzlich zu Maßnahmen, die Ihnen helfen mit vorhandenem Stress umzugehen, ergreifen Sie Maßnahmen, um Stressfaktoren zu minimieren. Sie können dabei an verschiedenen Punkten ansetzen:

- ➔ **An der Umwelt**, indem Sie die äußeren Faktoren verändern, die den Stress auslösen. Z. B. könnten Sie sich einen bequemeren Bürostuhl zulegen, den lärmenden Kopierer aus dem Büro entfernen, die anfallende Hausarbeit unter den Familienmitgliedern aufteilen, ein eigenes Zimmer einrichten, das schlechte Verhältnis zu einer Person verbessern usw.

Stressauslösende äußere Bedingung	Veränderungsmöglichkeit

- ➔ **An Ihrem Verhalten**, indem Sie ungünstige Gewohnheiten und Verhaltensweisen verändern, die Ihnen schaden, Sie unter Druck bringen oder negative Gefühle auslösen. (z. B. zu viele Überstunden machen, nie „nein“ sagen, zu viel Alkohol trinken).

Schädliche Verhaltensweise	Veränderungsmöglichkeit

- ➔ **An Ihren Gedanken**, indem Sie stresserzeugende Einstellungen zu sich selbst oder bestimmten Situationen überdenken wie z. B.: „Ich muss immer alles perfekt machen.“

Stressauslösender Gedanke	Veränderungsmöglichkeit