AB 5.9b Umgang mit Stressoren (Vorlage)

In dieses Arbeitsblatt können Sie die wichtigsten Ergebnisse, die Sie zum Thema Stressmanagement erarbeitet haben, eintragen.

Meine Stressoren	**Hilfreiche Gegenmaßnahmen (ausgleichende Aktivitäten, feste Routinen, Skills etc.)**
Ich gerate in Stress, wenn …	Wenn ich in Stress gerate, hilft mir, …
Meine Frühwarnzeichen	**Erkennen von Frühwarnzeichen (z. B. Achtsamkeit, Rückmeldung Anderer etc.)**
Meine wichtigsten Frühwarnzeichen sind, dass …	Ich erkenne/achte auf meine Frühwarnzeichen, indem ich …
Radikale Akzeptanz	**Externe Hilfe (z. B. Einzelfallhilfe, Familienhilfe, betreutes Wohnen, Nachteilsausgleich, häusliche psychiatrische Pflege, Antrag auf EU-Rente etc.)**
Wenn die oben genannten (Gegen) Maßnahmen nicht ausreichend greifen, muss ich meine Belastungsgrenzen radikal akzeptieren. Dies bedeutet, dass ich …	Radikale Akzeptanz kann auch bedeuten, dass ich Hilfe von außen akzeptiere. Für mich kommt folgende Hilfe in Frage:

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart