AB 5.4a Meine Stressoren

Tragen Sie hier Ihre größten Stressoren ein, die Sie mit Hilfe des Wochenprotokolls identifiziert haben. Wenn Sie bereits Strategien (z. B. hilfreiche Aktivitäten oder Gedanken) gefunden haben, die Ihnen beim Umgang mit diesen Stressoren helfen, können Sie diese ebenfalls eintragen.

Stressor	**Was mir hilft (hilfreiche Aktivitäten oder Gedanken)**
meine Frau schmeißt spontan den Tagesplan um	den Grund erfragen und prüfen, ob Planänderung ggf. Entlastung bringt darum bitten, die Aktivitäten auslassen zu dürfen
Behinderung meiner Arbeit, z. B. bei Teamarbeit durch unterschiedliche Herangehensweisen von Kolleg*innen	Absprachen mit meinem Chef, ggf. Erlaubnis einholen, alleine arbeiten zu dürfen Konzentration auf Einzelprobleme; diese nach und nach abarbeiten Missstände-Übersicht anfertigen
Unterbrechung/Änderung im Fahrplan öffentlicher Verkehrsmittel	erst einmal auf eine Bank setzen und in Ruhe den Fahrplan studieren und überlegen, welche Lösungen möglich sind meine Frau fragen, ob sie fahren kann
etwas Unvorhergesehenes passiert in einer wichtigen Angelegenheit (z. B. wichtige Zettel sind plötzlich verschwunden)	3 Mal tief durchatmen und Gedanken sortieren Toni anrufen und um Rat fragen mir eine Auszeit/Pause gönnen, sobald es möglich ist
wenn viele Informationen auf einmal auf mich einströmen (z. B. wenn jemand zu schnell spricht oder mehrere gleichzeitig sprechen)	Andere bitten, langsamer zu sprechen (ggf. so, dass ich mitschreiben kann) und nacheinander kurzer Rückzug (z. B. in Pausenraum oder auf Toilette)

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart