AB 5.9a Umgang mit Stressoren

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 … … es Unterbrechungen im Zug-Fahrplan gibt. … etwas Unvorhergesehenes passiert. … viele Informationen gleichzeitig auf mich einströmen. … ich in sozialen Situationen gerate, in denen ich nicht weiß, wie ich mich verhalten soll.	Wenn ich in Stress gerate, hilft mir, … … mir eine Auszeit/Pause zu gönnen, sobald es möglich ist. … meine Gedanken zu sortieren, indem ich überlege, was ich als nächstes mache und in welcher Reihenfolge. … mein Gegenüber zu bitten, das Gesagte zu wiederholen, sodass ich mitschreiben kann. … wenn ich früh schlafen gehe.
Meine Frühwarnzeichen	**Erkennen von Frühwarnzeichen (z. B. Achtsamkeit, Rückmeldung Anderer etc.)**
Meine wichtigsten Frühwarnzeichen sind, dass … … ich meine Gedanken nicht mehr sortiert bekomme. … ich mich orientierungslos fühle. … mein Körper sich wie freischwebend anfühlt.	Ich erkenne/achte auf meine Frühwarnzeichen, indem ich … … regelmäßig eine Pause mache und dabei achtsam meine Gedanken und Gefühle wahrnehme.
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 … … meine wöchentliche Arbeitszeit reduziere, auch wenn dies bedeutet, dass ich weniger verdiene.	Radikale Akzeptanz kann auch bedeuten, dass ich Hilfe von außen akzeptiere. Für mich kommt folgende Hilfe in Frage: Ich könnte meinen Mann bitten, sich wieder eine Arbeit zu suchen, sodass ich weniger Druck habe, Geld zu verdienen.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart