

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Stress lass nach! Persönliches Stressmanagement in fünf Schritten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Stress lass nach! Persönliches Stressmanagement in fünf Schritten

Guid Ingensberg
gi@creative-konzepte.de

Erfolgreiches Stressmanagement kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern. Ihre Gesundheit stabilisieren und verhindern, nicht wieder in einen Teufelskreis zu geraten, der letztlich im Burn-out-Syndrom endet kann. Die Schritte in der Schichten für ein persönliches Stressmanagement sind in nur fünf Schritten erklärt. Die ersten beiden Lernschritte helfen Ihnen einen Zugang zum Thema zu finden. In dieser Schichten werden Sie an die weiteren Schritte an, um das Ziel der Verbesserung der Bewältigung von belastenden Situationen. Mit speziellen Übungen werden Sie sich persönlich mit Stress, Einstellungen und Reaktionen bewusst. Ziel ist, sie zu reflektieren und zu ändern. In diesen Schritten werden Sie herausgefunden, wie Sie Konsequenzen aus diesen neuen Insights ziehen und diese in Alltag umsetzen können.

Gliederung	Seite
1. Warum macht Stress krank?	2
2. Motivationscheck	4
3. Wo erleide ich Stress?	7
3.1 Schule	7
3.2 Privatbereich	12
4. Wie ich dem Stress begegne – Umgang mit Stress	14
4.1 Kognition und Stress	14
4.2 Stress und Leistungsanstieg	15
4.3 Regeneration und Erholung	16
5. Transfer in den Alltag	19
6. Arbeitsblätter	21
6.1 Stresscheck in der Schule Herkätten	21
6.2 Persönliches Stressmanagement mit dem 4-Quadranten	25
6.3 Checklisten nach dem D.K. Model	25
6.4 Ergebnisse im Stress-Fortschritt	25
6.5 Soziales Netzwerk	25
6.6 Stresserleben	25
6.7 Anreize	30
6.8 Work-Life-Balance überdenken	30

Stress lass nach!

Persönliches Stressmanagement in fünf Schritten

Gerd Hegenberg
gh@kreative-loesungen-finden.de

Erfolgreiches Stressmanagement kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern, Ihre Gesundheit stabilisieren und verhindern, nicht weiter in einen Teufelskreis zu geraten, der letztlich im Burn-out-Syndrom enden kann. Das Schöne ist, Sie können Ihre individuellen Stressbewältigungskompetenzen in nur fünf Schritten stärken. Die ersten beiden Lernschritte helfen Ihnen einen Zugang zum Thema zu finden. Im dritten Schritt setzen Sie an den äußeren Stressoren an, mit dem Ziel der Verringerung oder Ausschaltung von belastenden Arbeitsabläufen. Mit speziellen Übungen machen Sie sich persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen bewusst. Ziel ist, sie zu reflektieren und zu ändern. Im letzten Schritt erhalten Sie Anregungen, wie Sie Konsequenzen aus diesen neuen Impulsen ziehen und diese im Alltag umsetzen können.

Gliederung	Seite
1. Warum macht Stress krank?	2
2. Motivationscheck	4
3. Wo erlebe ich Stress?	7
3.1 Schule	7
3.2 Privatbereich	12
4. Wie ich dem Stress begegne – Umgang mit Stress	14
4.1 Körper und Stress	14
4.2 Stress- und Leistungsprofil	15
4.3 Regeneration und Erholung	16
5. Transfer in den Alltag	18
6. Arbeitshilfen	21
Stressauslöser in der Schule identifizieren	21
Methode: Selbstmanagement mit den 4 Quadranten	23
Grundposition nach dem O.K.-Modell	25
Fragebogen zu Ihrem Konfliktstil	26
Soziales Netzwerk	27
Stressreaktion	28
Antreiber	30
Work-Life-Balance überprüfen	36

Dieser Stress, auch Eustress genannt, ist positiv und mobilisiert Kräfte und Ressourcen.

Belastend und einschränkend wird hingegen Stress erlebt, wenn die Anforderungen die momentanen Anpassungsmöglichkeiten übersteigen. Hier spricht man von Dystress. Dann werden diese Situationen als negativ bewertet und anstatt sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein, fühlt derjenige sich überfordert und hilflos. Die vorhandenen Werkzeuge reichen dann nicht aus, die gegebenen Anforderungen zu meistern.

Welche Situation stresst?



Wichtig

Es gibt keine stressauslösenden Situationen per se. Wir machen sie erst dazu, indem wir sie so bewerten.

Natürlich gibt es Gründe dafür, wie persönliche Erfahrungen, Stärken und Schwächen. Was für den einen eine prima Herausforderung ist, mag für den anderen eine mit Angst besetzte Situation sein.

**Individuelles
Stressempfinden**

Drei Wege mit Dystress-Situationen umzugehen:

1. Vermeidung dieser Situationen: Ihnen aus dem Weg gehen – was nicht immer möglich ist.
2. Verleugnen der Situation: Es wird schon alles ins Lot kommen, die Zeit arbeitet für mich – tut sie meistens aber nicht.
3. Die Situationen deutlich wahrnehmen: Menschen um Unterstützung bitten, sich fit für die Situation machen.

Stressmanagement ist möglich, wenn Sie den dritten Weg wählen.

Was ist Stressmanagement?



Wichtig

Stressmanagement heißt, das eigene Stresserleben wahrzunehmen, für sich einzuordnen, individuelle Wege zu finden durch Stress nicht krank zu werden, sondern die positiven Seiten zu nutzen und negative Seiten zu bewältigen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Stress lass nach! Persönliches Stressmanagement in fünf Schritten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Stress lass nach! Persönliches Stressmanagement in fünf Schritten

Guid Ingensberg
gi@creative-konzepte.de

Erfolgreiches Stressmanagement kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern. Ihre Gesundheit stabilisieren und verhindern, nicht wieder in einen Teufelskreis zu geraten, der letztlich im Burn-out-Syndrom endet kann. Die Schritte in der Schritten für ein persönliches Stressmanagement sind in nur fünf Schritten erklärt. Die ersten beiden Lernschritte helfen Ihnen einen Zugang zum Thema zu finden. In diesen Schritten werden Sie an die weiteren Schritte an, um das Ziel der Verbesserung Ihrer Gesundheit zu erreichen. Mit speziellen Übungen werden Sie sich persönlich mit Stress auseinandersetzen und Bewältigungsstrategien erlernen und so die Schritte in der Schritten für ein persönliches Stressmanagement in fünf Schritten umsetzen können.

Gliederung	Seite
1. Warum macht Stress krank?	2
2. Motivationscheck	4
3. Wo erlebe ich Stress?	7
3.1 Schule	7
3.2 Privatbereich	12
4. Wie ich dem Stress begegne – Umgang mit Stress	14
4.1 Kognition und Stress	14
4.2 Stress und Leistungsanstieg	15
4.3 Regeneration und Erholung	16
5. Transfer in den Alltag	19
6. Arbeitsblätter	21
6.1 Stresscheck in der Schule Herkennen	21
6.2 Persönliches Stressmanagement mit den 4 Quadranten	25
6.3 Checkliste nach dem D.K. Model	25
6.4 Einbindung in Ihren Fortschritt	25
6.5 Soziale Netzwerk	25
6.6 Stressmanagement	25
6.7 Anhang	30
6.8 Work-Life-Balance überleben	30