



Mit Stress umgehen und umgehen lernen

Reflexionsbogen zum effektiven Umgang mit Stress

Zu wissen, was Ihnen im Alltag guttut, kann Ihnen auch in anspruchsvollen Lebensphasen helfen, diese erfolgreich zu bewältigen. In Stresssituationen greifen Menschen häufig auf Gewohntes zurück und können dabei in alte Muster fallen. Indem Sie im Voraus für positive Gewohnheiten sorgen, diese kennen und darauf zurückgreifen, können Sie solchen Herausforderungen besser begegnen. Sammeln Sie mit Hilfe des Dokuments Dinge, die Ihnen guttun.

Viel Freude bei der Schatzsuche! Sie werden überrascht sein, wie reich Ihr Leben an Gut-Tu-Dingen ist!

Teil 1: Wie reagiere ich bei Stress?

Schritt 1

Wie reagiere ich auf Stress?

Überlegen Sie, wie sich Ihr Körper, Ihre Gedanken und Ihre Emotionen verändern, wenn Sie gestresst sind.

Schritt 2

Welche Bewältigungsstrategien nutze ich?

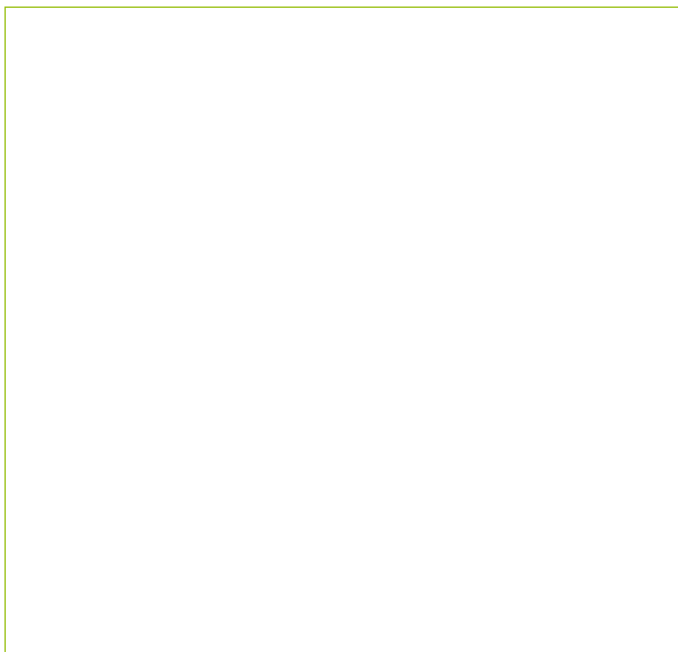
Reflektieren Sie über die Methoden, die Sie verwenden, um mit Stress umzugehen. Gehören dazu Entspannungstechniken, soziale Unterstützung oder körperliche Aktivität?



Schritt 3

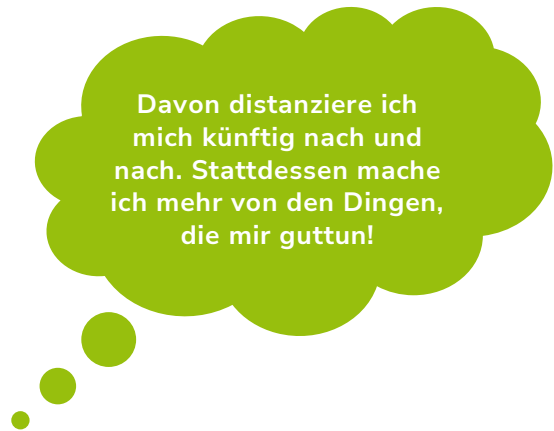
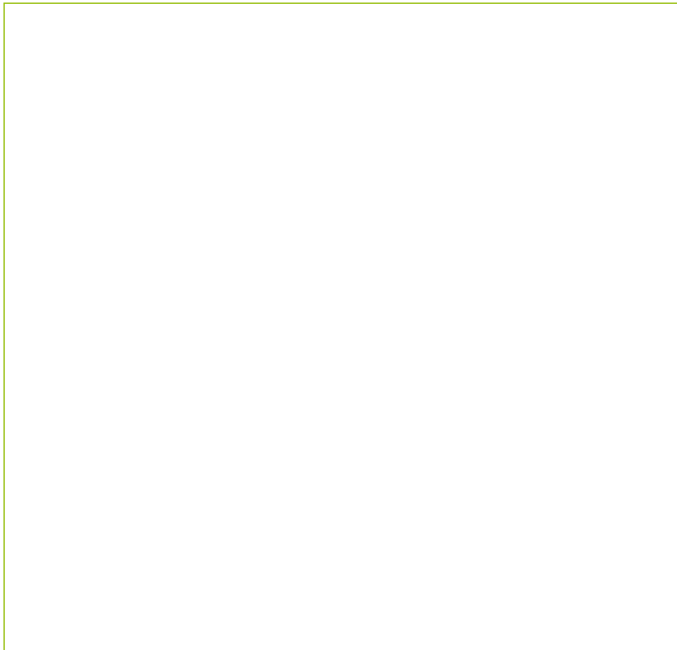
Das tut mir im Alltag gut!

Welche Strategien zur Stressbewältigung sind effektiv? Denken Sie darüber nach, welche Strategien Ihnen tatsächlich helfen, Stress zu reduzieren und Ihr Wohlbefinden zu steigern!



Das tut mir im Alltag nicht so gut!

Sammeln Sie hier Strategien, die Sie zwar manchmal anwenden, aber möglicherweise weniger wirksam sind und Ihrem Wohlfinden eher nicht zuträglich sind.

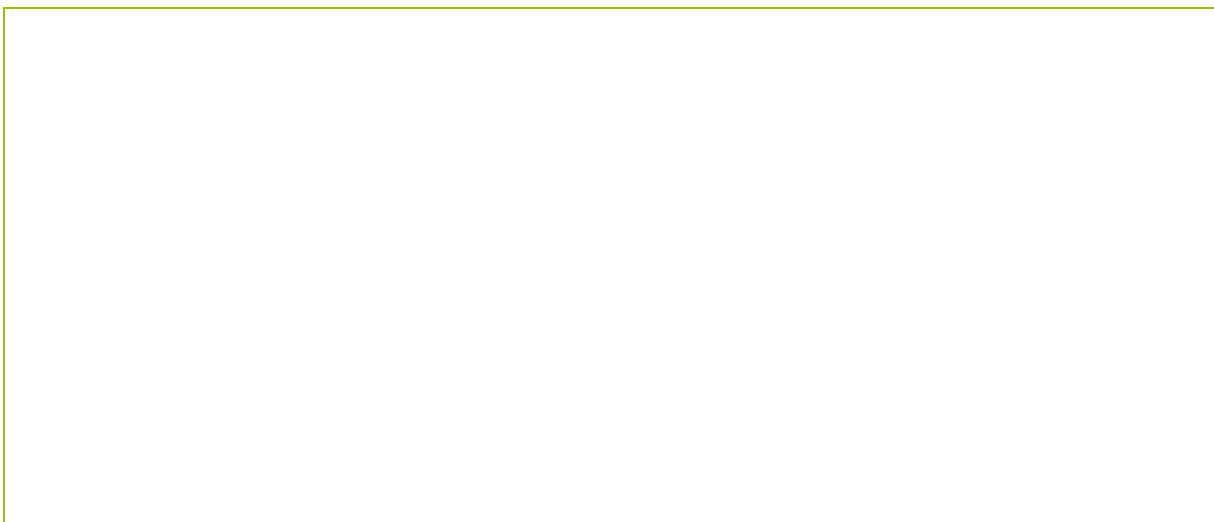


Teil 2: Wie gehe ich damit in Zukunft um?

Schritt 4

Wie kann ich meine Stressbewältigung verbessern?

Betrachten Sie, ob es Bereiche gibt, in denen Sie Ihre Bewältigungsfähigkeiten stärken können.



Schritt 5

Drei Gut-Tu-Dinge, die ich ab morgen in meinem (beruflichen) Alltag austesten werde.

Beginnen Sie jetzt damit auf Ihre Wohlfühlmomente zu achten! Suchen Sie sich drei von den Gut-Tu-Dingen aus, die Sie ab morgen umsetzen und auf ihre Wirkung hin ausprobieren werden!.

1



Diese drei Dinge werde ich direkt ausprobieren!

2

3

Quellenverzeichnis

Esch, T. (2014). *Die Neurobiologie des Glücks*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Esch, T., & Esch, S. M. (2020). *Stressbewältigung: Mind-Body-Medizin Achtsamkeit Resilienz*. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Bauer, J. (2021). *Das empathische Gen. Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen*. Herder Verlag.

Zitiervorschlag

Deffner, C. (2023). *Mit Stress umgehen und umgehen lernen. Reflexionsbogen zum effektiven Umgang mit Stress*. Elementar+. Internationales Zentrum PEP, Universität Graz.

Mit Stress umgehen und umgehen lernen – Reflexionsbogen zum effektiven Umgang mit Stress. Elementar+

© 2023 by Internationales Zentrum PEP

Except where otherwise noted, this work is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



PEP – Internationales Zentrum für
Professionalisierung der Elementarpädagogik
Universität Graz · pep.uni-graz.at