



Förderliche Gedanken zur Stressreduktion

- Wie würde eine andere, generell sehr gelassene Person, diese Situation gerade wahrnehmen?
- Ich versuche neue Aufgaben konstruktiv zu bewerten. Statt im Gefühl der Bedrohung aufzublühen, versuche ich mich herausgefordert zu fühlen. Zudem mache ich mir bewusst, dass ich durch das Verlassen der Komfortzone meistens das größte persönliche Wachstum generiere.
- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten, um mit stressigen Situationen umzugehen. In der Vergangenheit habe ich bereits viele Herausforderungen erfolgreich bewältigt. Diese Erfolge habe ich auch im Blick und fokussiere mich nicht nur auf potentielle Gefahren bzw. negative Ausgänge einer Situation.
- Ich akzeptiere meine Gefühle und lehne mich nicht gegen sie auf. Ich reibe mich also nicht daran auf, gestresst zu sein.
- Wie werde ich das Ereignis, welches gerade zu einem Stressempfinden führt, in zehn Tagen, zehn Wochen und zehn Monaten bewerten? Dieser Gedanke hilft etwas Abstand einzunehmen und zu relativieren.
- Ich reduziere meinen eigenen Anteil des Stressgeschehens. Mein Perfektionsbestreben verstärkt mein Stressempfinden unnötig. Meine neue Haltung lautet: Gut ist gut genug.