

Herzlich Willkommen

zum

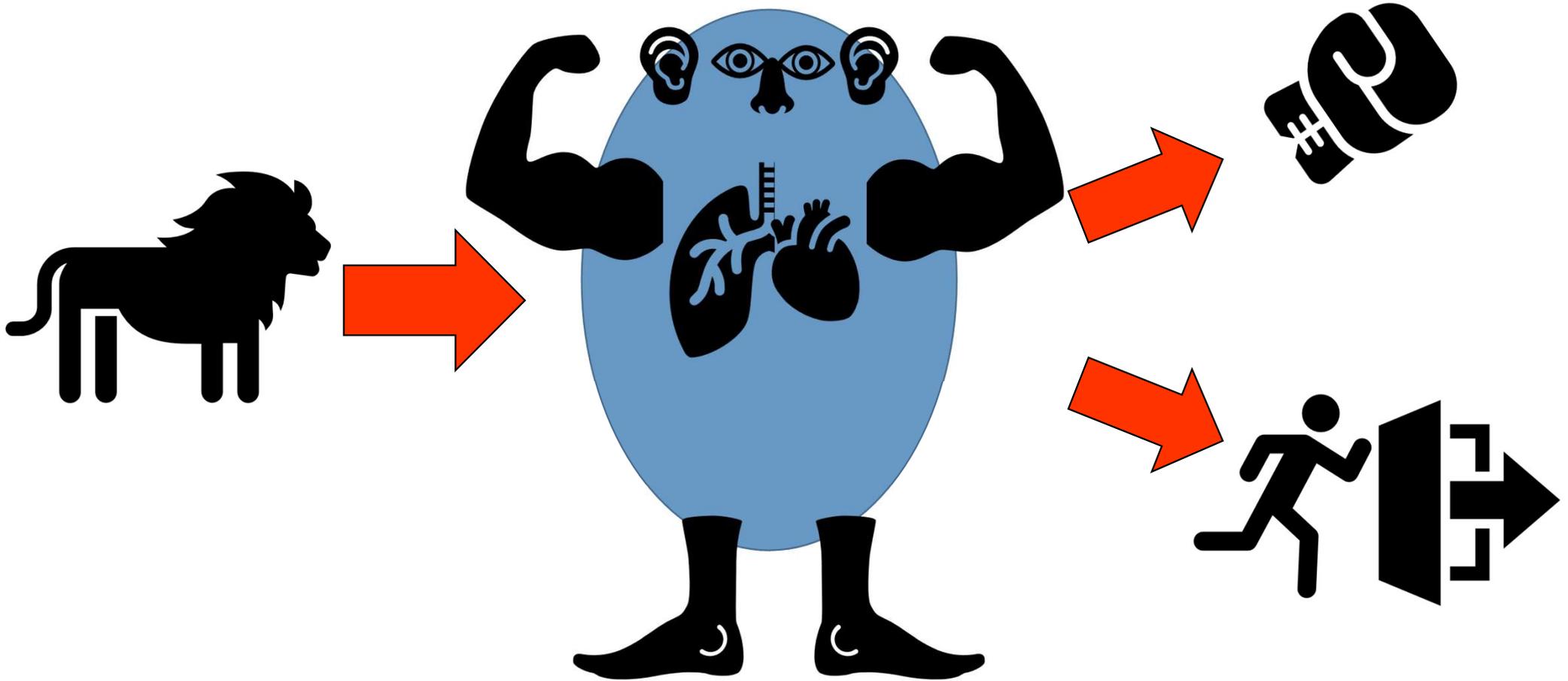
Online-Workshop:

**„Stress - Alles eine Frage
der Perspektive“**

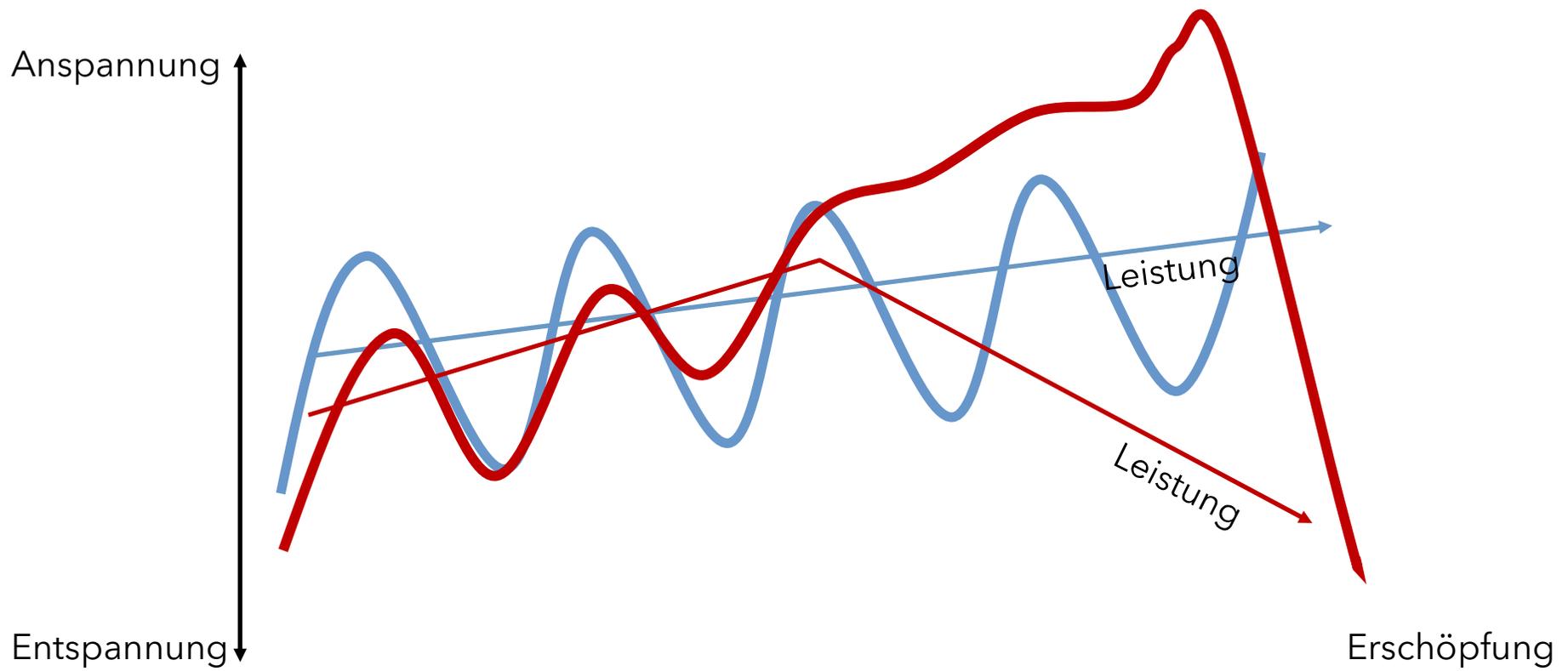


Behauptung:
Stress ist wundervoll und nützlich.

Funktion von Stress



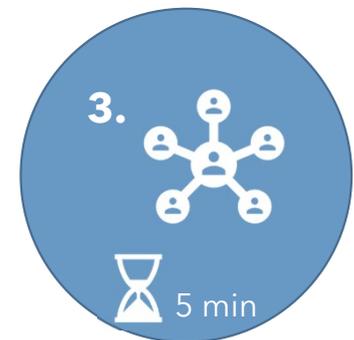
Stress und Leistung



Stress verstehen

Übung:

1. Vervollständigen Sie bitte folgende Sätze:
 - **Ich gerate in Stress, wenn ...**
 - **Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...**
 - **Wenn ich im Stress bin, dann ...**
2. Tauschen Sie sich dann in Ihrer Kleingruppe dazu aus
3. Zum Schluss tragen wir die Ergebnisse aus den Gruppen zusammen.



Unsere Ergebnisse

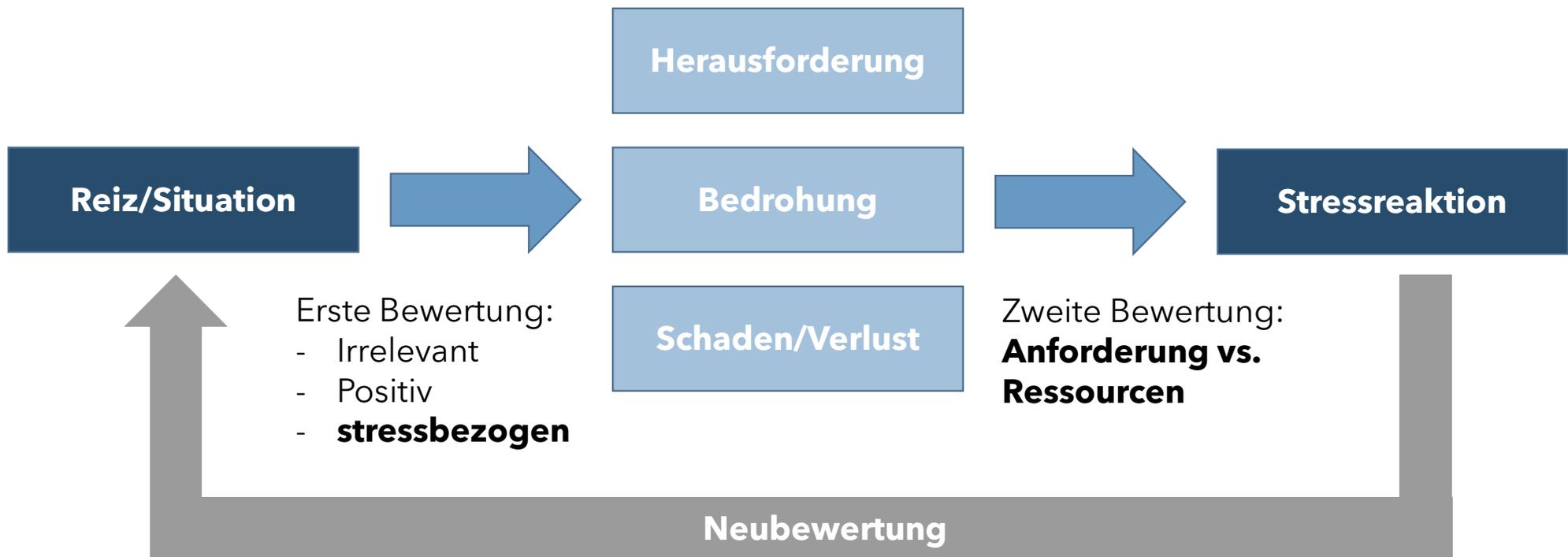
padlet
 Julius Kneist + 3 @ s
Stress - alles eine Frage der Perspektive
 Vervollständigen Sie bitte folgende Sätze

Ich gerate in Stress, wenn ... meine to do Liste sehr lange ist - also IMMER! ☆ BEWERTEN ...ich beim "abarbeiten" meiner Dinge unterbrochen werde. ...wenn ich mir zu viel vorgenommen habe und zeitlich unter Druck gerate ...wenn ich mich nach einem langen Arbeitstag nicht erholen kann. ☆ BEWERTEN -zu viele Aufgaben in zu kurzer Zeit -zu hohe Freizeitstressanforderungen (Kinder) -Aufgaben wo höhere FK-Kreise involviert sind -wenn man in der Nacht aufwacht und nicht wieder einschlafen kann ☆ BEWERTEN	Ich setze mich selbst unter Stress, indem ... ich alles unter Kontrolle haben möchte ☆ BEWERTEN ich alles "richtig" (=perfekt) machen will ☆ BEWERTEN ...mir zu viel vornehme. ... das Verhalten meiner Kinder beeinflussen möchte und die das nicht machen / möchten. (z.B. aufräumen) ☆ BEWERTEN ich meine Zeit begrenze und mich "hoch pusche" - Da bin ich sehr leistungsfähig! :-) ☆ BEWERTEN aktiv zuviel Stress mir aufbürde Perfektionismus in Freizeitgestaltung ☆ BEWERTEN	Wenn ich im Stress bin dannwird meine Kommunikation rauer. ... bekomme ich Bauchschmerzen / Kopfschmerzen. ☆ (2) BEWERTEN bin ich so konzentriert, dass ich nichts von meinem Umfeld bekomme ☆ ☆ (2) BEWERTEN werde ich unfreundlich, wenn ich unterbrochen werde ☆ (2) BEWERTEN kann ich wirklich starren und nicht mehr klar denken ☆ (1) BEWERTEN ..kann ich auch viel leisten. ☆ ☆ ☆ ☆ (2) BEWERTEN fühle ich mich großartig lebendig!!! ☆ ☆ ☆ ☆ (2) BEWERTEN	merke ich nicht, dass ich Hunger oder müde bin, bis es zu spät ist ☆ (2) BEWERTEN Fokustunnel - leistungsfähig, aber emotional gereizt - verlange von Mitmenschen mehr ohne Beachtung derer persönlicher Stress-Level - Angst etwas zu vergessen - unruhig, rastlos aber ab einem gewissen Punkt Ruhe ☆ (2) BEWERTEN Gehe ich in den Wald ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (2) BEWERTEN Meditiere ich. ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (2) BEWERTEN Hole ich mir Unterstützung ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (2) BEWERTEN Spreche ich mit meinen Kollegen ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (2) BEWERTEN Lenke ich mich mit anderen Aufgaben ab. ☆ ☆ (2) BEWERTEN Mache ich Sport ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (2) BEWERTEN Plane ich mein weitere Vorgehen ☆ BEWERTEN	Bewertung: <hr/> 1 Stern unkontrollierbare Bewältigungsstrategie ☆ BEWERTEN <hr/> 5 Sterne positive und hilfreiche Bewältigungsstrategie. ☆ BEWERTEN
---	---	---	---	---

Die Stressampel



Alles eine Frage der Perspektive



Ressourcen, die in stressigen Situationen unterstützen:



Zwei Arten des Stress

Di-Stress

Empfindung als negativ und/oder überfordernd.

Eu-Stress

Belastung lässt sich gut meistern/
positive Anspannung.

Eu-Stress fördern & Di-Stress vermeiden

Di-Stress vermeiden:	Eu-Stress fördern:
Sich bewusst entscheiden, etwas nicht zu tun ♡ 0	Kommunikation mit Anderen ♡ 0
Erwartungen reduzieren ♡ 0	Öfters reflektieren: was war heute gut? ♡ 0
Abläufe optimieren ♡ 0	gemeinsam etwas machen ♡ 0
Zugeben: ich bin nicht perfekt!! - und es auch glauben!! ;-) ♡ 0	Loben ♡ 0
Dinge einfach nicht tun ♡ 0	sich bedanken ♡ 0
Klar "nein" sagen ♡ 0	Freude verbreiten ♡ 0
	Stress-Relevanz innerlich bewerten ♡ 0
	Pause oder Essen oder oder... bewusst wahrnehmen! Nicht einfach nebenbei mit Gedanken woanders... ♡ 0
	die Sache positiv betrachten ♡ 0

Stress alles eine Frage der Perspektive?!

- Stress bringt uns zu Höchstleistungen
- Dauerbelastung macht krank
- Stress ist nicht gleich Stress
- Ressourcen entscheiden über die Art des Stress
- Di-Stress vermeiden und Eu-Stress herbeiführen

Fragen oder Redebedarf?

Alle Kontaktmöglichkeiten
finden Sie über diesen
QR-Code.



<https://linktr.ee/julius.kneist>



firm - Training &
Seminare
Weißenfelser Str. 67
04229 Leipzig
www.firm-leipzig.de