

Was bedeutet Stress für dich?

Stress ist nicht per se negativ – entscheidend ist, wie du damit umgehst. In dieser Übung lernst du zwei Strategien kennen, mit denen du deinen Stress besser verstehen und bewusst beeinflussen kannst.

In welchen Situationen fühlst du dich besonders gestresst?



Wann motiviert Stress dich?

Welche körperlichen oder emotionalen Signale nimmst du bei Stress wahr?

Welche aktuellen Stressfaktoren in deinem Alltag kannst du realistisch beeinflussen?

Emotionsorientiertes Coping

Wenn sich die Situation (noch) nicht verändern lässt, hilft es, den Umgang mit deinen Gefühlen zu stärken.

Atme bewusst ein und aus – 4-6 Mal.

- Zähle dabei: 4 Sekunden ein – 6 Sekunden aus.

Frage dich danach:

- „Was brauche ich jetzt, um mich ein kleines bisschen besser zu fühlen?“

Wähle eine Mini-Aktion:

- z. B. Fenster öffnen, Schultern kreisen, Tee machen, 3 Minuten rausgehen.

Gibt es konkrete erste Schritte, die du heute noch unternehmen könntest?