

Übung: Ursachen von Stress identifizieren

Überlegen Sie, was für Sie Stress auslöst –das können z. B. Arbeitsbelastung, zwischenmenschliche Probleme, übermäßiger Druck, große Veränderungen im Leben und so weiter sein.

Nennen Sie die drei belastendsten Aspekte in Ihrem Leben und versuchen Sie, Wege zu finden, um den Stress in diesen Bereichen zu reduzieren. Versuchen Sie, für jeden Aspekt diese Fragen zu beantworten:

Stress-Faktor 1	
Warum ist es stressig?	
Ist der Stress vorübergehend oder dauerhaft?	
Wirkt sich der Stress negativ auf Sie aus?	
Können Sie etwas an der Situation ändern?	
Was müsste sich ändern, damit es weniger stressig wird?	
Was sind realistische und konkrete Schritte, um Stress in diesem speziellen Bereich zu reduzieren?	

Stress-Faktor 2	
Warum ist es stressig?	
Ist der Stress vorübergehend oder dauerhaft?	
Wirkt sich der Stress negativ auf Sie aus?	
Können Sie etwas an der Situation ändern?	

Was müsste sich ändern, damit es weniger stressig wird?	
Was sind realistische und konkrete Schritte, um Stress in diesem speziellen Bereich zu reduzieren?	

Stress-Faktor 3	
Warum ist es stressig?	
Ist der Stress vorübergehend oder dauerhaft?	
Wirkt sich der Stress negativ auf Sie aus?	
Können Sie etwas an der Situation ändern?	
Was müsste sich ändern, damit es weniger stressig wird?	
Was sind realistische und konkrete Schritte, um Stress in diesem speziellen Bereich zu reduzieren?	