Arbeitsblatt zum Stressmanagement

Stressmanagementplan

Gesundheitliche Probleme wie Schmerzen und Erschöpfung können wesentlichen Einfluss auf Emotionen haben und Gefühle wie Sorge, Frustration und Traurigkeit auslösen. Du musst daher lernen, deine Emotionen zu regulieren, indem du Stress regulierst und positive Emotionen in deinem Alltag förderst.

Schritte zur Entwicklung eines Stressbewältigungsplans:

Schritt 1

Identifiziere deinen Auslöser

Überlege, welche Situationen, Gedanken, Handlungen oder Symptome häufig Auslöser für deinen Stress sind. Mit anderen Worten: Was löst bei dir Stress aus?

Beispiele für häufige Auslöser sind:

- Verstärkte körperliche Symptome, wie Schmerzen oder Müdigkeit
- Soziale Herausforderungen, wie Konflikte mit anderen
- Ein unerfülltes Bedürfnis, wie zu wenig Schlaf oder Hunger
- Ungünstige Gedanken, z. B. unrealistische Erwartungen an sich selbst (Ideen dazu findest du unter *Arbeit mit Gedanken*)

Schritt 2

Bewerte deine Reaktion

Nachdem du nun einige deiner Auslöser identifiziert hast, überlege, wie du normalerweise auf Stress reagieren würdest. Das Beantworten der folgenden Fragen kann dir dabei helfen, herauszufinden, was du an deiner Reaktion auf Stress ändern möchtest.

- Gibt es bestimmte Dinge, die du machst, wenn du dich gestresst fühlst?
- Gibt es bestimmte Dinge, die du nicht mehr machst, wenn du dich gestresst fühlst?
- Sind deine Reaktionen hilfreich oder nicht hilfreich?
- Machen deine Reaktionen deine Situation schlimmer oder besser?

Schritt 3

Einen Plan entwickeln

Entwickle anhand der Informationen aus den Schritten 1 und 2 einen Plan, wie du mit Auslösern umgehst, wenn sie auftauchen, um die Intensität deines Stresses zu verhindern oder zu verringern.

Versuche folgendes:

- Beginne mit den Grundlagen: Achte auf die Grundbedürfnisse deines Körpers, einschließlich Nahrung, Schlaf, Wasser und Medikamente. Überwache auf Seite 2 des Arbeitsblatts deine Schlafgewohnheiten, während du den neuen Tipp ausprobierst. So kannst du feststellen, wie gut der Tipp für dich funktioniert.
- Überlege als Nächstes, was dir in der Vergangenheit geholfen hat. Gibt es Dinge, die du in der Vergangenheit getan hast, die dich beruhigt haben oder die dir geholfen haben, schwierige Momente oder Herausforderungen zu überstehen? Wer hat dir dabei geholfen? Beziehe dies in deinen Plan ein.
- Überlege dir zusätzliche Strategien, die dir helfen, dich zu beruhigen oder zu konzentrieren, wie z. B. eine Entspannungsübung oder ein Gespräch mit einer unterstützenden Person.

Arbeitsblatt zum Stressmanagement

Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3
Identifiziere deine Auslöser	Bewerte deine Antwort	Entwickle einen Plan