

Schaubild 2

## Stress – Ursachen und Lösungen

Typen	Ursachen	Lösungen
<b>Stressoren</b> <hr/>	Krankheiten, Verluste, Aufgabenübermaß, zu hohe Leistungsanforderungen, Konflikte, Kompetenzmangel, fehlende innere Balance, feste Denkmuster, Kontrollverlust, Autonomieverlust <hr/>	Kompetenzen erweitern, Organisation durch Hilfsmittel/ Delegieren/Planung verbessern, Selbstmanagement stärken, sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln, Unterstützung suchen, Problemlösungskompetenz fördern, Hilfe annehmen <hr/>
<b>Verstärker</b> (inneres Bewertungs- system) <hr/>	Innere Antreiber: Sei perfekt! Beeil dich! Streng dich an! Mach es allen Recht! Sei stark! <hr/>	Hinterfragen: Entspricht das meinen Werten? Antreiber kennen und neue Wege gehen, Akzeptanz, Geduld mit sich selbst, positive Denkmuster, innere Distanz, Relativieren, Sichtweise bewusst ändern, Meilensteine erkennen, Loslassen lernen <hr/>
<b>Stress-            reaktionen</b> <hr/>	Schlafstörungen, Augenzucken, Magen- schmerzen, Enge in der Brust, Zähneknir- schen, Kopfschmerz, Nackenschmerzen, Herzsrasen, Rückenschmerzen, psychische Erkrankung ... (Flucht, Kampf, Erstarrung) <hr/>	Energiequellen und Ausgleichsmöglichkeiten nutzen: Was tut mir (jetzt) gut? Bewusst Entspannung und Balance suchen z. B. durch Atemübungen, Sport und Bewegung, ausreichende Arbeitspausen, Hobbys, Achtsamkeitsübungen, soziale Kontakte ... <hr/>