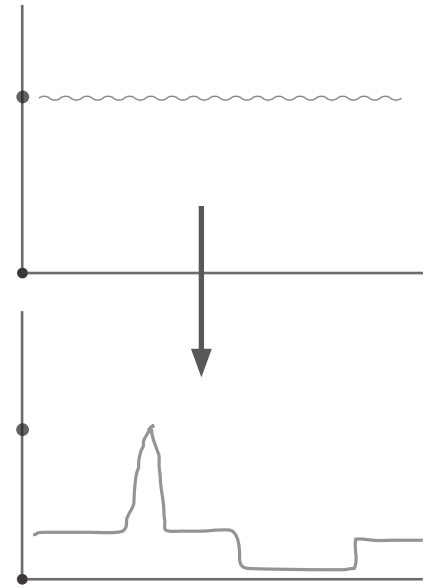
Stress bewältigen



Situation

Handeln

Lösungen (in/out)

Unterstützung suchen

Gedanken
Bewertungen
Einstellungen

Reaktion
Körper/Gefühl

<u>Gedanken</u>

Unerwartet Denken

Perspektivwechsel

<u>Praktisch</u>

Entspannungstechniken

Kurzpausen / Durchatmen

Bewegung

»In diesem Trubel fühle ich mich … richtig lebendig!«

»Ist dieser Gedanke wirklich hilfreich?«

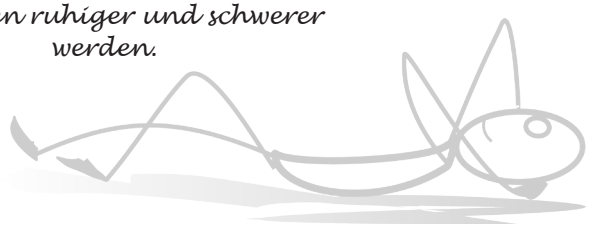
»Entspannen kann ich jederzeit und überall.«

»Ich gebe gewissenhaft mein Bestes«

»Als wichtiger Mitarbeiter erhalte ich viele Aufgaben.«

»Ganz fertig werden geht nicht, ich setze Prioritäten.«

Einige Momente die Augen schließen, bewußt dem Atem folgen, mit jedem Ausatmen ruhiger und schwerer werden.



Nicole Ernst
Diplom-Psychologin
www.praxis-nicole-ernst.de