

Inhaltsübersicht

Unterweisungsmodul: UMGANG MIT STRESS

- 1 Wissenswertes zum Stress
 - 1.1 Stressoren
 - 1.2 Persönliche Stressverstärker
 - 1.3 Stressreaktion
- 2 Bewältigung von Stress
 - 2.1 Ansatzpunkt Stressoren: Den Alltag stressfreier gestalten
 - 2.1.1 Lebenslanges Lernen
 - 2.1.2 Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung
 - 2.1.3 Selbstbehauptung
 - 2.1.4 Selbstmanagement
 - 2.2 Ansatzpunkt persönliche Stressverstärker: Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln
 - 2.2.1 Realität annehmen
 - 2.2.2 Anforderungen konstruktiv bewerten
 - 2.2.3 Selbstwirksamkeit entwickeln
 - 2.2.4 Persönliche Stressverstärker entschärfen
 - 2.3 Ansatzpunkt Stressreaktion: Ausgleich schaffen
 - 2.3.1 Erholung aktiv gestalten
 - 2.3.2 Bewusst genießen
 - 2.3.3 Entspannen, abschalten und loslassen
 - 2.3.4 Bewegen und Sport treiben
- 3 Strategie für den Akutfall