

# Stressfaktoren analysieren

Wenn Sie etwas gegen zu viel Stress tun wollen, müssen Sie sich erst einmal ansehen, was im Detail bei Ihnen Stress erzeugt. Denn nur wenn Sie Ihre ganz persönlichen Stressoren kennen, können Sie auch gezielt etwas dagegen unternehmen.

*Es gibt nicht den Stress. Es gibt immer nur bestimmte Stressfaktoren, die Ihnen Probleme machen.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Was macht Ihnen Stress?
- Welche Stresssituationen machen Ihnen im Job zu schaffen?
- Wie können Sie systematisch an diese Stressfaktoren herangehen?



**Welche Stressfaktoren machen Ihnen im Alltag zu schaffen?**

**Wie gehen Sie mit ihnen um? Welche kriegen Sie gut in den Griff, bei welchen haben Sie Schwierigkeiten?**

## Keywords

Arbeitsbedingungen Krankenstand Kritik Stressoren Stress-Tagebuch  
Struktur der Tätigkeit Umfeldbelastungen Verhalten von Führungskräften



## Werfen Sie einen Blick auf Ihre Stressfaktoren

Als erstes sollten Sie einen Überblick über Ihre ganz persönlichen Stressfaktoren bekommen.

Nehmen Sie Ihre aktuelle Situation unter die Lupe und analysieren Sie Ihre ganz individuellen Stressfaktoren. Achten Sie dabei besonders auf den Alltagsstress, also die vielen kleinen Stressoren, die Ihnen Tag für Tag zu schaffen machen.

Überlegen Sie:

- Worauf reagieren Sie mit Stress?

Erstellen Sie eine Liste mit den Momenten und Situationen, die Sie in letzter Zeit besonders gestresst haben.

- Lassen sich die Situationen zu größeren Bereichen zusammenfassen?

Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten und fassen Sie die Situationen und Momente unter Oberbegriffen zusammen.

Denken Sie dabei nicht nur an Ihren Arbeitsplatz. Auch in Ihrem Privatleben kann sich der Stress häufen.



**Bitte schreiben Sie drei Stressfaktoren auf, die Ihnen im Moment am Arbeitsplatz zu schaffen machen.**

**Bitte notieren Sie auch drei Stressfaktoren aus Ihrem Privatleben.**

Fragen Sie sich auch: Warum stresst Sie eine bestimmte Situation?

Finden Sie für jede Situation heraus, was Sie gestresst hat. Lassen Sie sich dabei Zeit und gehen Sie jede Situation in Ruhe durch.