

Einstellung überprüfen

Menschen nehmen Stress unterschiedlich wahr. Was für den einen kaum der Rede wert ist, ist für den anderen eine halbe Katastrophe. Auch die Art, wie sie reagieren, unterscheidet sich.

Ob Sie viel Stress haben oder nicht – das entscheiden Sie selbst.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wann wird Stress für Sie Stress?
- Was hat Stress mit Ihrer Einstellung zu tun?
- Was hat die Wahrnehmung von Stress mit Ihren Ressourcen zu tun?



Gibt es bestimmte Muster, wie Sie auf verschiedene Stresssituationen reagieren?

Was hat das Ihrer Meinung nach mit Ihrer Persönlichkeit zu tun?

Keywords

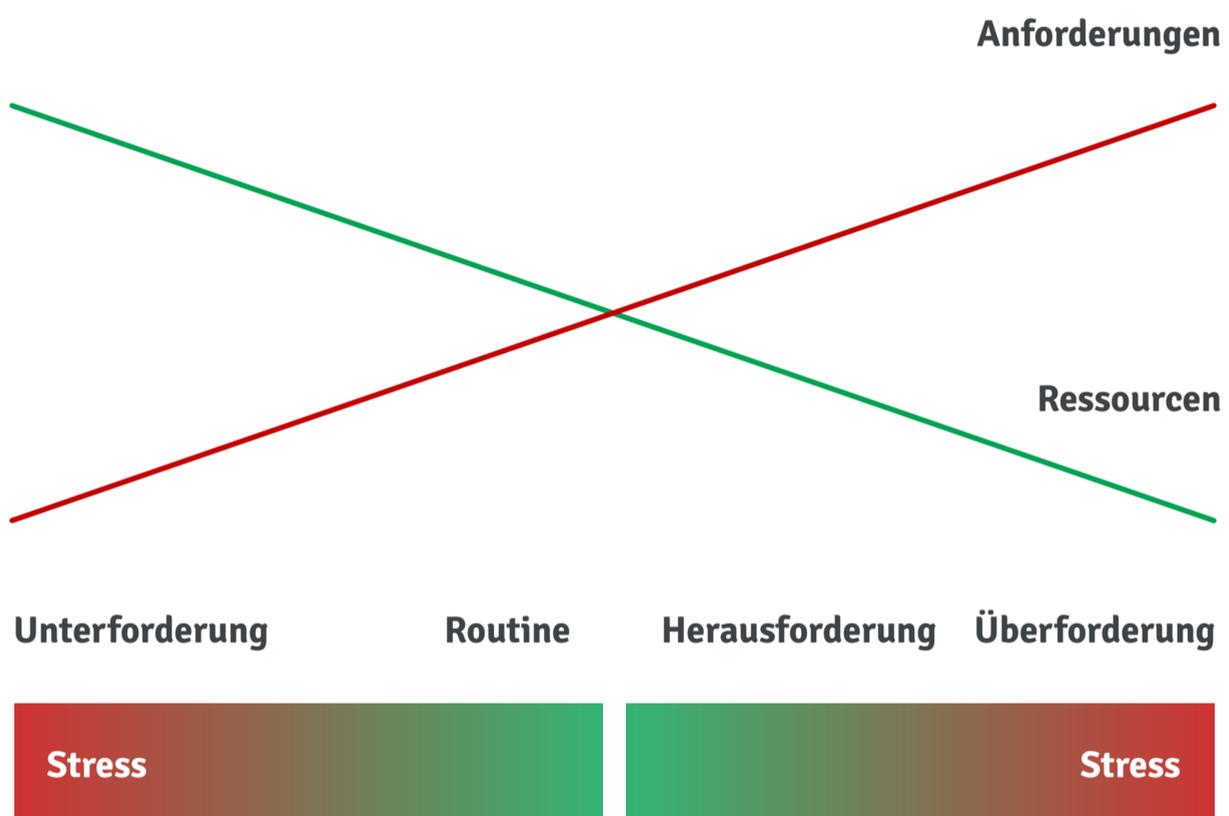
Anstrengung Bewertungen Einschätzungen Erfahrungen Gedanken Persönlichkeit
Ressourcen Routine Stress-Schere Stresswahrnehmung Überforderung
Unterforderung Vorerfahrungen Wissen und Können



Beachten Sie die Stress-Schere

Stress entsteht, wenn zwischen den eingeschätzten Anforderungen und Fähigkeiten einer Person eine zu große Diskrepanz besteht. Anforderungen ergeben sich aus den unterschiedlichsten Aufgaben, aus Beruf, Freizeit und Familie und den Bedingungen, unter denen diese Aufgaben zu erfüllen sind.

Solche Anforderungen können je nach Person als Unterforderung, Herausforderung oder Überforderung gesehen werden. Dieser Zusammenhang wird mithilfe einer Zeichnung – der **Stress-Schere** – verdeutlicht.



Ressourcen können dabei Ihr eigenes Wissen und Können, Ihre gemachten Erfahrungen, aber auch die Hilfsmittel, die Ihnen zur Verfügung stehen, und die Unterstützung sein, die Ihnen zuteil wird.

Bei den Anforderungen lassen sich vier Bereiche unterscheiden:

- Unterforderung
langweilige Tätigkeiten ohne Anreize
- Routine
Tätigkeit, die Sie gewohnt sind
- Herausforderung
neue Aufgaben, die mit Nachdenken verbunden sind