

# Stresstreiber erkennen

Viele Menschen machen sich selbst Stress und merken es meist nicht. Sie haben sich bestimmte Verhaltensweisen angewöhnt, die selbst stressige Situationen schaffen. Gerne klagen sie dann über ihren Stress, das gehört zum Spiel dazu.

*Es gibt Eigenschaften und Verhaltensweisen, die Stress verstärken. Sie sollten sie kennen.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie gehen Sie mit Stress um?
- Warum sorgen bestimmte Einstellungen für Stress?
- Wie vermeiden Sie typische Stressprogramme?



**Welche Erfahrungen haben Sie mit selbstgemachtem Stress bei Kollegen gemacht?**

**Gibt es vielleicht auch eigene Verhaltensweisen, die Ihren Stress unnötig verstärken?**

## Keywords

Anforderungen Arbeitsleistung Einstellung Kritik Reaktion auf Stresssituationen  
Stressbewältigung Stressfaktoren Stresssymptome Stresstyp Umgang mit Stress  
Unsicherheit

## Analysieren Sie Ihren Umgang mit Stress

Lernen Sie Ihre Möglichkeiten kennen, Stress besser einzuschätzen und Ihre Reaktion auf Stresssituationen zu überdenken. Bieten Sie dem Stress die Stirn.

- Stressfaktoren analysieren

Es gibt Dauerstress, es gibt Alltagsstress und es gibt Belastungen, die Sie auf Wochen, Monate oder gar Jahre beschäftigen. Lernen Sie diese Stressoren kennen und versuchen Sie sie auszutarieren. Haben Sie in einem Bereich viel Stress, sollte nicht noch viel Stress in den anderen Bereichen hinzukommen. So können Sie sich vor zu viel Stress auf einmal schützen.

- Stresssymptome einschätzen

Stress hat Auswirkungen auf Sie. Wenn Sie Ihre Stresssymptome kennen, können Sie sie bestimmten Ursachen zuordnen. Das ist ein erster wichtiger Schritt zur Reduzierung Ihrer Belastung.

- Belastung am Arbeitsplatz bewerten

Der Arbeitsplatz ist für viele Menschen Stressfaktor Nummer 1. Lernen Sie die Stressfaktoren besser verstehen und lernen Sie, sich davor zu schützen.

- Stresstyp bestimmen

Unterschiedliche Menschen reagieren auch unterschiedlich auf Stresssituationen. Ermitteln Sie Ihren Stresstyp.

- Reaktion auf Stresssituationen betrachten

Wie stark Sie sich im Alltag belastet fühlen, ist immer auch eine Frage der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Vorerfahrungen und der Gedanken, die man sich macht. Der Weg zu mehr Souveränität gegenüber Stress führt über die Analyse der eigenen Wahrnehmung.