

Arbeitsblatt 1 – Einführung / Stress verstehen

Thema der Einheit

Stress verstehen und eigene Belastungsmuster erkennen.

Ziel der Übung

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, persönliche Stressauslöser, typische Bewertungen und eigene Reaktionen besser zu verstehen. Ziel ist nicht, Stress komplett zu vermeiden, sondern erste Muster zu erkennen: Was belastet mich? Wie bewerte ich die Situation? Wie reagiere ich körperlich, emotional und im Verhalten?

Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf dem **transaktionalen Stressmodell** von Lazarus und Folkman. Danach entsteht Stress nicht nur durch ein Ereignis selbst, sondern durch die persönliche Bewertung einer Situation und die Einschätzung, ob ausreichende Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden sind (Lazarus & Folkman, 1984).

Kurze Erklärung

Zwei Menschen können dieselbe Situation erleben und unterschiedlich reagieren. Ein voller Terminkalender kann für eine Person motivierend sein, für eine andere überfordernd. Entscheidend ist nicht nur die Situation, sondern auch die innere Bewertung.

Teil A – Mein persönliches Stressverständnis

Wenn ich an Stress denke, fallen mir spontan diese Begriffe ein:

Für mich bedeutet Stress aktuell vor allem:

- Zeitdruck
- zu viele Aufgaben
- Konflikte
- Verantwortung
- Sorgen
- Unsicherheit
- fehlende Kontrolle
- fehlende Erholung

- innere Unruhe
 - körperliche Anspannung
 - anderes: _____
-

Teil B – Meine aktuellen Belastungen

Welche Situationen, Themen oder Personen belasten mich aktuell?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Welche Lebensbereiche sind betroffen?

- Arbeit / Beruf
 - Familie
 - Partnerschaft
 - Kinder
 - Gesundheit
 - Finanzen
 - Pflege / Verantwortung für andere
 - Zukunftssorgen
 - Konflikte
 - Zeitdruck
 - Einsamkeit
 - anderes: _____
-

Teil C – Belastung genauer einschätzen

Bewerten Sie Ihre wichtigsten Belastungen.

Belastung / Situation	Belastung 0–10	Häufigkeit	Beeinflussbar?	Was kostet daran Energie?
		täglich / oft / selten	ja / teils / nein	
		täglich / oft / selten	ja / teils / nein	
		täglich / oft / selten	ja / teils / nein	

Teil D – Meine Stressreaktionen

Körperlich merke ich Stress häufig durch:

- Nackenverspannung
- Rückenschmerzen
- Kopfdruck
- Herzklopfen
- flache Atmung
- Magenbeschwerden
- Müdigkeit
- Schlafprobleme
- innere Unruhe
- Zittern
- Schwitzen
- anderes: _____

Emotional reagiere ich häufig mit:

- Gereiztheit
- Angst
- Traurigkeit
- Hilflosigkeit
- Frust
- Ungeduld
- Überforderung
- innerer Leere
- Schuldgefühlen
- Scham
- anderes: _____

Typische Gedanken unter Stress:

- „Ich schaffe das nicht.“
- „Alles ist zu viel.“
- „Ich darf nicht versagen.“
- „Ich muss funktionieren.“
- „Niemand hilft mir.“
- „Das wird nie besser.“
- „Ich habe keine Kontrolle.“
- eigener Gedanke: _____

Typisches Verhalten unter Stress:

- Rückzug
 - Grübeln
 - hektisches Arbeiten
 - Aufschieben
 - gereiztes Reagieren
 - mehr essen
 - weniger essen
 - mehr Handy / Ablenkung
 - schlechter schlafen
 - alles allein machen
 - anderes: _____
-

Teil E – Was hilft mir bereits?

Was hat mir in belastenden Situationen bisher geholfen?

- Bewegung
- Ruhe
- Schlaf
- Gespräche
- Struktur / Plan
- Natur
- Musik
- Schreiben
- Humor
- Abstand
- Atmung
- professionelle Unterstützung
- anderes: _____

Meine drei hilfreichsten Strategien:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Teil F – Persönliche Erkenntnis

Meine größte Belastung aktuell ist:

Mein frühestes Stresssignal ist:

Was ich häufiger tun sollte:

Was ich reduzieren sollte:

Transferaufgabe bis zur nächsten Einheit

Führen Sie 7 Tage lang ein kurzes Belastungstagebuch.

Tag	Situation	Stress 0–10	Gedanke	Reaktion	Was hat geholfen?
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Merksatz

Stress ist nicht automatisch Schwäche. Stress ist ein Signal, genauer hinzuschauen.