

Arbeitsblatt 2 – Stress- und Belastungsregulation

Thema der Einheit

Frühwarnzeichen erkennen und rechtzeitig gegensteuern.

Ziel der Übung

Sie lernen, persönliche Warnsignale früher wahrzunehmen und passende Gegenmaßnahmen zu entwickeln. Ziel ist, nicht erst im Zustand vollständiger Überlastung zu reagieren.

Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf Forschung zu Stressphysiologie und **allostatischer Belastung**. Chronischer Stress belastet biologische Regulationssysteme, wenn Aktivierung dauerhaft anhält und Erholung fehlt (McEwen, 1998; McEwen & Akil, 2020).

Kurze Erklärung

Stress entsteht oft schleichend. Viele Menschen bemerken Überlastung erst, wenn sie bereits erschöpft, gereizt oder körperlich angespannt sind. Ein persönliches Frühwarnsystem hilft, rechtzeitig gegenzusteuern.

Teil A – Mein Stressradar

Denken Sie an drei typische Stresssituationen. Tragen Sie ein, was dabei passiert.

Situation Körperliche Signale Gedanken Verhalten Was würde helfen?

Teil B – Mein Ampelsystem

Grün – stabil

Woran merke ich, dass ich stabil bin?

- Ich schlafe gut
- Ich bin konzentriert
- Ich bin geduldig
- Ich kann Pausen machen
- Ich fühle mich belastbar
- Ich kann klar denken
- anderes: _____

Eigene Beschreibung:

Gelb – erste Warnzeichen

Woran merke ich, dass ich in den Warnbereich komme?

- innere Unruhe
- Gereiztheit
- schlechter Schlaf
- Verspannung
- Grübeln
- Ungeduld
- Konzentrationsprobleme
- Rückzug
- anderes: _____

Meine wichtigsten gelben Warnzeichen:

1. _____
2. _____
3. _____

Rot – Überlastung

Woran merke ich, dass es zu viel ist?

- Erschöpfung
- emotionale Ausbrüche
- dauerhafte Schlafprobleme
- körperliche Beschwerden
- Rückzug
- Gefühl von Kontrollverlust
- keine Freude
- ständiges Funktionieren
- anderes: _____

Meine roten Warnzeichen:

1. _____
2. _____
3. _____

Teil C – Gegenmaßnahmen entwickeln

Wenn ich im gelben Bereich bin, helfen mir:

1. _____
2. _____
3. _____

Wenn ich im roten Bereich bin, brauche ich:

1. _____
2. _____
3. _____

Menschen, die ich im roten Bereich ansprechen kann:

1. _____
2. _____

Teil D – Belastung reduzieren

Welche Aufgaben, Termine oder Erwartungen kann ich aktuell reduzieren?

Was kann ich verschieben?

Was kann ich abgeben?

Wo muss ich eine Grenze setzen?

Hauptübung – Mein persönlicher Frühwarnzeichenplan

Warnzeichen Bedeutung Sofortmaßnahme Unterstützung

Transferaufgabe

Machen Sie täglich einen 2-Minuten-Check.

Tag	Ampel: Grün/Gelb/Rot	Was brauche ich heute?	Was tue ich konkret?
Mo			
Di			
Mi			
Do			

Fr			
Sa			
So			

Merksatz

Früh reagieren ist leichter als später reparieren.