



Für mehr Klarheit:
Erstelle deine
persönliche
Stresslandschaft!

Anleitung: Stresslandschaft

Der Prozess des Stresserlebens läuft stets in drei Schritten ab:

1. **Ursache**, das sind die sogenannten Stressoren. Sie können real oder auch nur erwartet, z.B. als Angstvorstellung im Kopf, vorliegen.
2. **Filter**, das sind wir mit unseren Ressourcen. D.h. persönliche Stressverstärker und -puffer, wie z.B. Einstellungen und Bewertungen.
3. **Reaktion**, das sind kurzfristige Stressreaktionen aber auch langfristige Reaktionen wie psychische und/oder körperliche Erschöpfung und Krankheit.

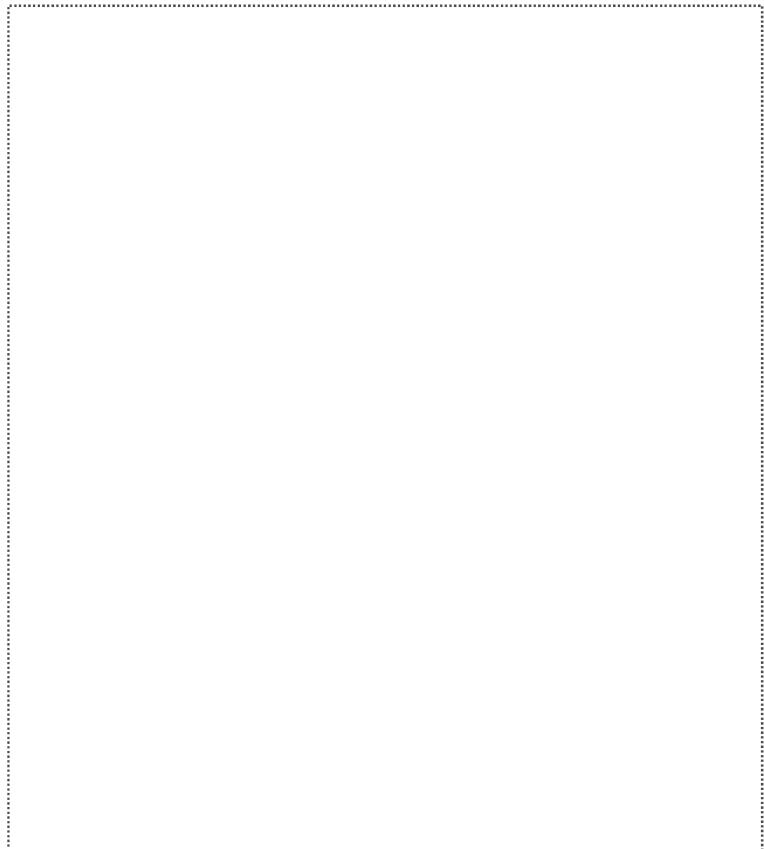
Eine nachhaltige Stressbewältigung setzt auf allen drei Ebenen an. Den gesunden Umgang mit Stress zu erlernen ist daher ein komplexes Unterfangen. Am Anfang der Reise steht jedoch immer die Identifikation der persönlichen Stressoren. Hierfür gilt es die eigenen Lebensbereiche genau zu beleuchten und zu reflektieren, welche Aspekte oder Situationen ein Stressgefühl verursachen. Das hört sich einfacher an als es ist. Denn um erfolgreich an den relevanten Themen arbeiten zu können, braucht es mehr als oberflächliche oder naheliegende Zuschreibungen wie „Die Arbeit ist an allem Schuld.“ Um dich bei diesem Prozess zu unterstützen und die Visualisierung so übersichtlich wie möglich zu gestalten, möchte ich dir dieses Tool an die Hand geben. Für die Nutzung der Stresslandschaft gehst Du wie folgt vor.

- Hör tief in dich hinein. Überlege und empfinde nach, welche Situationen Stress in dir auslösen.
- Ordne diese Situationen den Lebensbereichen zu. Nummeriere sie und ergänze die Beschreibungen. Ein Beispiel wie das aussehen kann findest Du auf Seite 3. Falls nötig erstelle neue/andere Bereiche.
- Hierbei gilt: Je mehr Stress eine Situation bei dir auslöst, desto weiter in der Mitte, d.h. desto näher bei dir, wird sie platziert.
- Berücksichtige sowohl Intensität als auch Häufigkeit. Ein Stressor kann z.B. bei vergleichsweise geringer Intensität durch häufiges Auftreten in der Summe viel Stress verursachen.
- Finden gerade Veränderungen bei gewissen Stressoren statt, kannst Du diese durch Pfeile entsprechend darstellen.



Meine Stresslandschaft

Der erste Schritt zur Stressbewältigung ist es, Stressoren und deren Standort zu identifizieren!



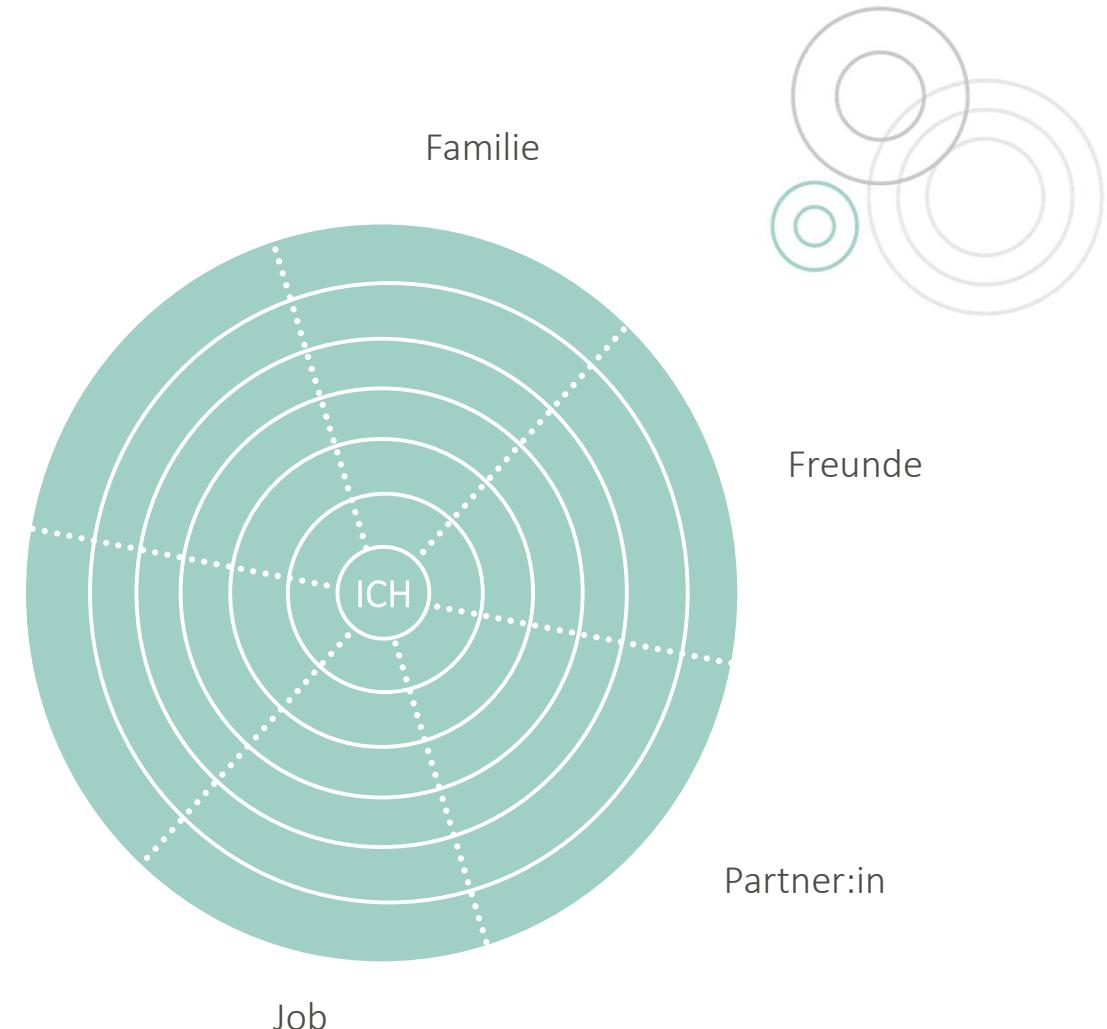
Freizeit,
Hobbys

Familie

Freunde

Partner:in

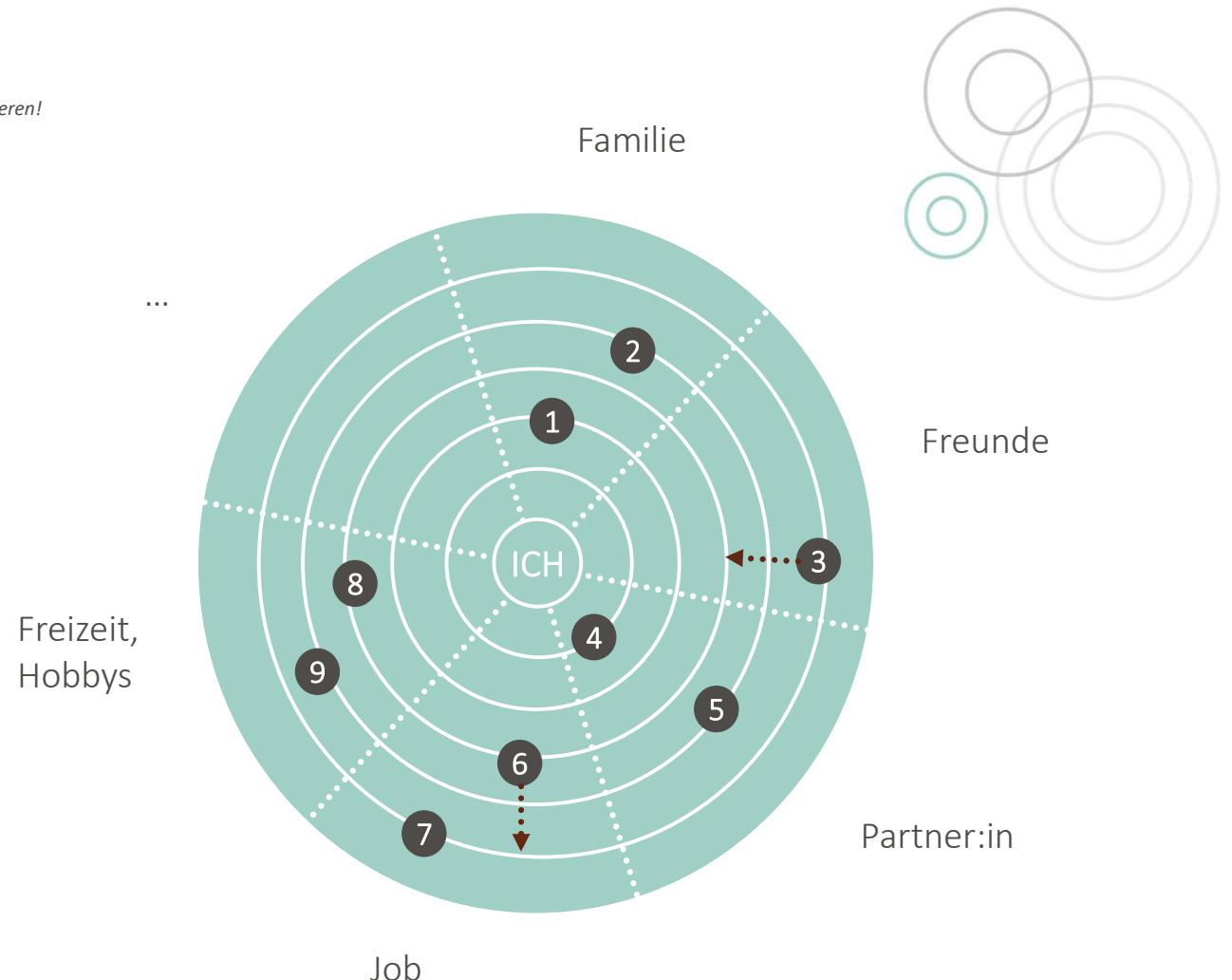
Job



Meine Stresslandschaft

Der erste Schritt zur Stressbewältigung ist es, Stressoren und deren Standort zu identifizieren!

- 1 Max hat schlechte Noten in der Schule.
- 2 Pflege meiner Mutter.
- 3 Alexander lädt immer wieder seine Probleme bei mir ab.
- 4 ...



Das ist nur der erste Schritt!

Die Erstellung deiner Stresslandschaft ist essenziell - aber wie gesagt nur der erste Schritt zur erfolgreichen Stressbewältigung. Oft nutze ich dieses Tool, um bei meinen Klient:innen ein erstes Bewusstsein zu schaffen sowie die relevanten und möglichen Handlungsfelder zu identifizieren. Denn wenn ich nicht ganz konkret weiß, was meine Klient:in in welchem Kontext stresst, kann ich mit ihnen nicht effektiv an der Entwicklung von eigenen Lösungsstrategien arbeiten.

Solltest Du bei der Erstellung der Stresslandschaft Handlungsfelder ausgemacht haben und nun einen gesunden Umgang mit diesen Stressoren entwickeln wollen, dann lade ich dich ganz herzlich ein, in einem völlig unverbindlichen Kennenlerngespräch herauszufinden, ob Du gemeinsam mit mir in diesen Feldern arbeiten möchtest.



- Stress- und Mentalcoach / Präventionsberater für psychosoziale Gesundheit* (IST)
- Ernährungsberater
- Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
- Fachkraft für Change Management (IHK)
- Kursleiter für progressive Muskelrelaxation und autogenes Training (IST)
- Referent, Autor, Blogger
- Bücherwurm, überzeugter Autodidakt & passionierter Hobby-Koch
- studierter Betriebswirt (M. Sc.) mit mehrjähriger Erfahrung als Führungskraft
- Personal- und Organisationsentwickler

*zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention

Kontakt

Telefon: 0179-2670594

E-Mail: kontakt@eatfeelwell.de

