



Schritt 1: Welche krank machenden Stressoren erschöpfen Sie?

Schritt 2: Unterscheiden Sie, welche Stressoren Sie mehr belasten und welche weniger

Schritt 3: Welchen Job-Stressoren können Sie abschwächen?



Schritt 4: Identifizieren Sie Ihre Glaubenssätze

Übersicht: Meine Glaubenssätze

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Schritt 5: Stellen Sie sich diese Fragen in belastenden Jobsituationen

- a) Welche Gedanken oder Bilder gingen Ihnen durch den Kopf, als Sie den Auslöser A wahrgenommen haben?



b) b) Welcher Glaubenssatz könnte dahinterstehen? (Praxisbeispiel: "Ich möchte, dass jeder immer nur Gutes von mir denkt" Oder "Ich darf keine Fehler machen")

c) c) Ist die Reaktion C sinnvoll zu B? Oder übermäßig stark? Fällt es Ihnen schwer ein adäquates C zu liefern? Verallgemeinern oder katastrophieren Sie (Beispiel: "Chef kritisiert mich immer. Ich bin nicht gut in meinem Job". "Bestimmt denkt er jetzt schlecht von mir").

Schritt 6: Bewerten Sie die krank machenden Stressoren neu

Auslöser:

Bewertung neu:

Consequence (Verhalten/Gefühl/Körper) neu: