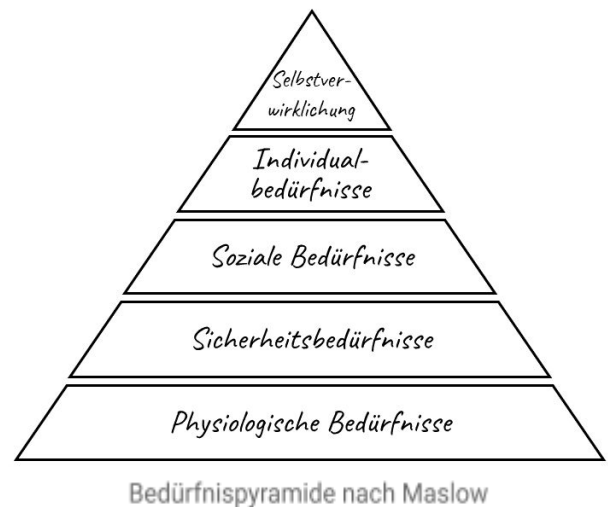


STRESSFAKTOREN - WIE STRESS AUSGELÖST WIRD

1. Stressfaktoren verstehen: Unsere menschlichen Grundbedürfnisse

- Grundsätzlich kann alles als Stressfaktor wirken, was die Erfüllung unserer Bedürfnisse bedroht.
- Werden deine körperlichen Grundbedürfnisse nicht erfüllt, stresst dich das. Diese zu erfüllen ist ein einfacher Weg, um Stress zu vermeiden.
- Fehlende Struktur und Anerkennung verursachen Stress. Willst du das vermeiden, schau, wie du dir die Bedürfnisse sicherst.
- Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Ruhe und Schlaf und ein Bedürfnis nach Stimulation und Herausforderung. Diese benötigen eine Balance.



2. Stressfaktoren am Arbeitsplatz

Stress am Arbeitsplatz entsteht durch:

- Schichtarbeit / eintönige Arbeit
- Bewegungsmangel
- Leistungs- und Termindruck
- Dauererreichbarkeit
- Schlechtes Arbeitsklima
- Zukunftsängste/Sorgen
- Multitasking
- Kaum oder keine Pausen

All diese Dinge verursachen Stress, weil Bedürfnisse nicht befriedigt werden.



3. Stressfaktoren im Privatleben

- Krankheit oder Tod in der Familie
- Konflikte mit Partner, Kindern, Familie
- Ungesunde Ernährung
- Zu viele Aufgaben im Haushalt

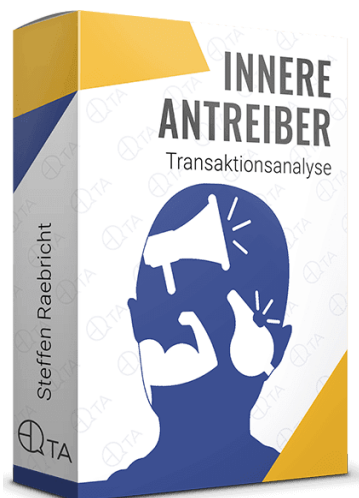
All diese Dinge verursachen Stress, weil Bedürfnisse nicht befriedigt werden.

4. Umgang mit Stressfaktoren

- Was verursacht bei dir Stress? Welches Bedürfnis wird nicht befriedigt?
- Möglichkeiten mit dem Stressfaktor umzugehen:
 - a. Veränderung des Stressfaktors
 - b. Veränderung deiner Einstellung zum Stressfaktor (Arbeit an deiner Reaktion)
- Es geht nicht darum, Stressfaktoren völlig zu vermeiden. Vielmehr geht es darum, sie nicht alle auf einmal oder dauerhaft auf dich wirken zu lassen.
- neuer Umgang mit Anerkennung: Du darfst Anerkennung geben, empfangen und dir selbst geben.

Stress auflösen: So gelingt's!

Wenn du deinen Stress auflösen willst, belege unseren Onlinekurs "Innere Antreiber". Jetzt inklusive **20% Rabatt!**



Rabattcode: STRESSBEWÄLTIGEN

HIER INFORMIEREN

(Zum Einlösen einfach bei "Gutscheincode vorhanden?" einen Haken setzen und den Code eingeben)

