

# STRESS-VERSTÄRKER ERKENNEN UND VERÄNDERN

## MEINE PERSÖNLICHE STRESS-AMPEL

### Anleitung:

Trage ein, wie bei Dir Stress entsteht: Ein Ereignis passiert. Dein Kopf bewertet und interpretiert die Situation automatisch. Diese persönliche Bewertung (Dein Stressverstärker) beeinflusst Deine Stressreaktion. Analysiere, welche Gedanken und Bewertungen Deinen Stress verstärken:



**Was ist passiert?**

.....

.....

.....

.....

**Wie bewerte ich die Situation?**

.....

.....

.....

**Wie reagiere ich?**

.....

.....

.....

**Diese Reaktion löst den nächsten verstärkenden Gedanken aus, so dass daraus sogar eine Kettenreaktion entsteht (siehe Dominoeffekt).**

**Unterbrich die Kette - durch einen neuen, hilfreichen Gedanken**  
Damit kannst Du die Kettenreaktion stoppen.

Gedanken und Sichtweisen, die meinen Stress verstärken:	Mein neuer, hilfreicher Gedanke, als Stressvermeider	Wie wird sich dadurch meine nächste Reaktion verändern?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....