

# 4- A Notfallstrategie

**1** Annehmen

**2** Abkühlen

**3** Analysieren

**4** Aktion oder Ablenkung

SPACE  
— @work

# WOOP - Methode

**W** = **Wishes** (Zielvorstellung)

**O** = **Outcomes** (Ergebnis, wenn du wunschgemäß handelst)

**O** = **Obstacles** (mögliche Dinge, welche dein Wunschhandeln vereiteln könnten)

**P** = **Plans** (Strategien zur Bewältigung der Hindernisse)

SPACE  
— @work

# SMART-Ziel

- S** = Spezifisch
- M** = Messbar
- A** = Akzeptiert
- R** = Realistisch
- T** = Terminiert

# Arten von Stressoren

- **Physikalische Stressoren** z.B. Lärm, Hitze, Kälte
- **Körperliche Stressoren** z.B. Schmerz, Hunger
- **Leistungsstressoren** z.B. Zeitdruck, Überforderung
- **Soziale Stressoren** z.B. Konkurrenz, Trennung, Konflikte



SPACE  
— @work

# Mögliche Stressreaktionen

**Atembeschwerden**

**Innere Leere**

**Schlafstörungen**

**Ärgergefühle**

**Chronische Müdigkeit**

**Konzentrationsstörungen**

**Kopfschmerzen**

**Fehlerhäufigkeit**

**Verdauungsbeschwerden**

**Zähneknirschen**

**Nervosität**

**Sozialer Rückzug**

**Unausgeglichenheit**

**Änderung im Essverhalten**

# Stressampel nach Kaluza

## Stressoren

Ich gerate in Stress, wenn..

Leistungsanforderung, zu viel Arbeit, Zeitdruck,..

---

## persönliche Stressverstärker

Ich setze mich selbst unter Druck, indem...

Ungeduld, Perfektionismus, Kontrolle, Selbstüberforderung

---

## Stressreaktion

Wenn ich im Stress bin, dann...

Körperliche, emotionale & mentale Aktivierung, Verhaltensaktivierung

# Individuelle Stresskompetenz

## Stressoren

### Instrumentelle Stresskompetenz

*Anforderungen aktiv angehen*

- Prioritäten setzen
- Zeit planen
- Grenzen setzen
- Netzwerk pflegen
- Weiterbildung

## persönliche Stressverstärker

### Mentale Stresskompetenz

*Förderliche Einstellungen entwickeln*

- Die Realität annehmen
- Innere Distanz bewahren
- Das Positive sehen
- Eigene Grenzen akzeptieren
- Chancen und Sinn entdecken

## Stressreaktion

### Regenerative Stresskompetenz

*Erholen & Entspannen*

- Entspannungsübungen
- Sport & Bewegung
- Geniessen im Alltag
- Hobbies pflegen
- Regelmässige Pausen

SPACE  
— @work

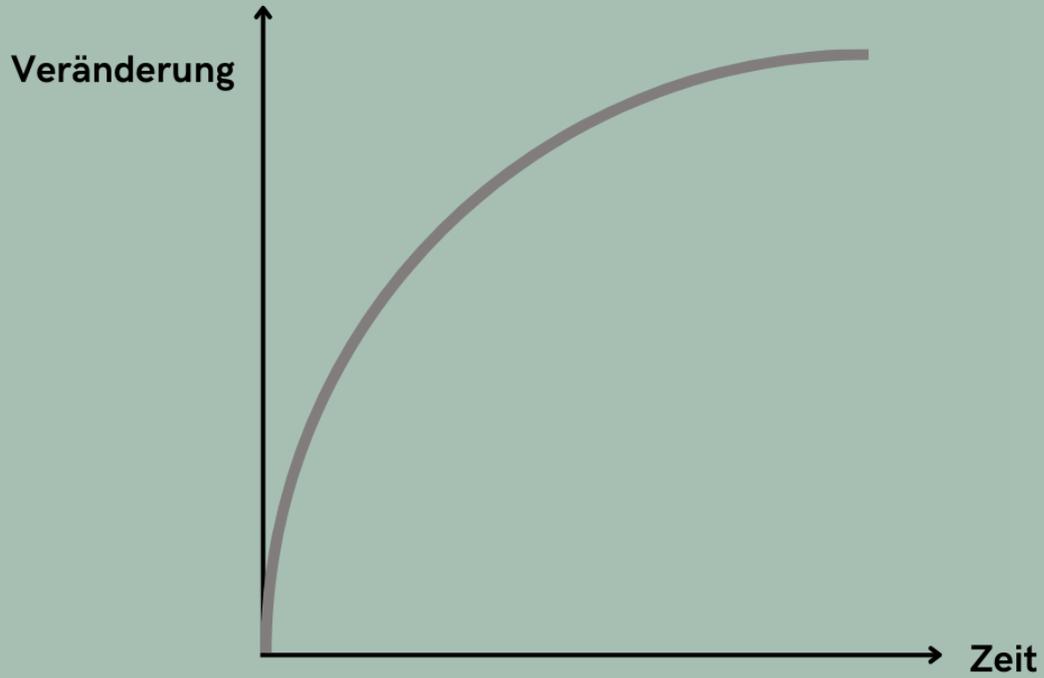
# Umgang mit Belastungen

- Instrumentelle Strategien
- Mentale Strategien
- Regenerative Strategien
- Strukturelle Strategien



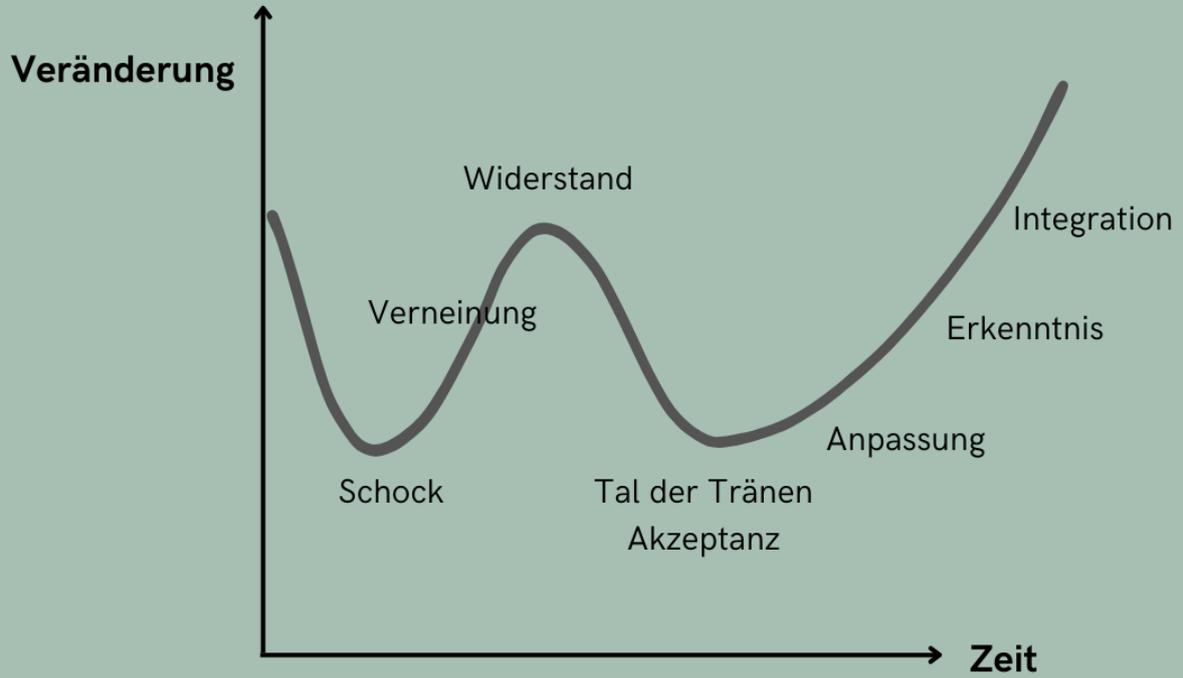
SPACE  
— @work

# Gewünschte Lernkurve



SPACE  
— @work

# Veränderungsprozess



SPACE  
— @work

# Arbeitswelt & regenerative "Gegenwelt"

## Regenerative "Gegenwelt"



## Arbeitswelt

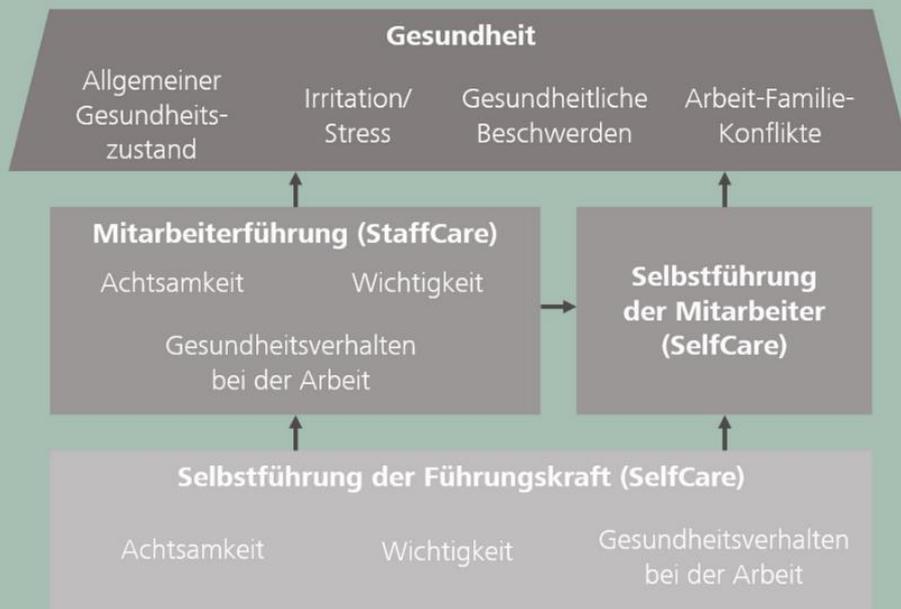
prozessorientiert  
selbstbestimmt  
Ruhe  
Freiwilligkeit  
Lust, Gefühl,  
Freude, Genuss  
sinnes-, körperbetont  
Geselligkeit, Nähe  
etwas für sich tun

ergebnis-, zielorientiert  
oft fremdbestimmt  
Zeitdruck, Zeitvorgaben  
Verpflichtung  
Verantwortung  
Vernunft, Logik  
kognitiv anspruchsvoll  
Konkurrenz  
für andere da sein

SPACE  
— @work

# Health-Oriented Leadership

## Das Modell der Gesunden Führung



Quelle: Modell nach Pundt (geb. Franke) & Felfe, 2011, 2014, 2017

SPACE  
— @work

# Allgemeines Adaptionsyndrom nach Selye

Widerstands-  
niveau

