

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

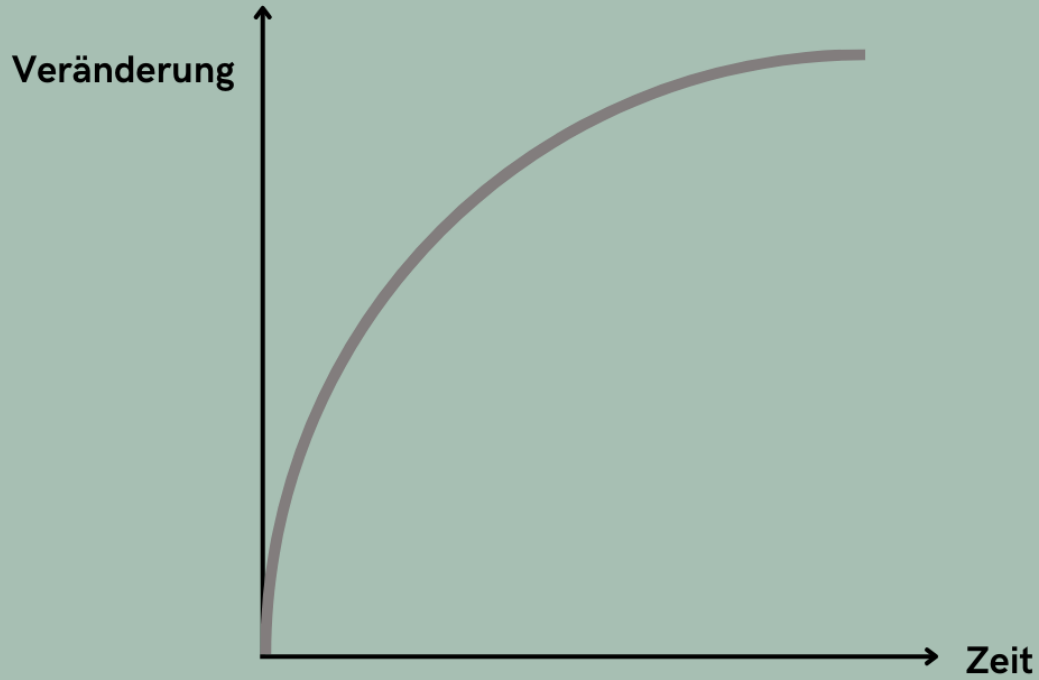
Umgang mit Belastungen

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



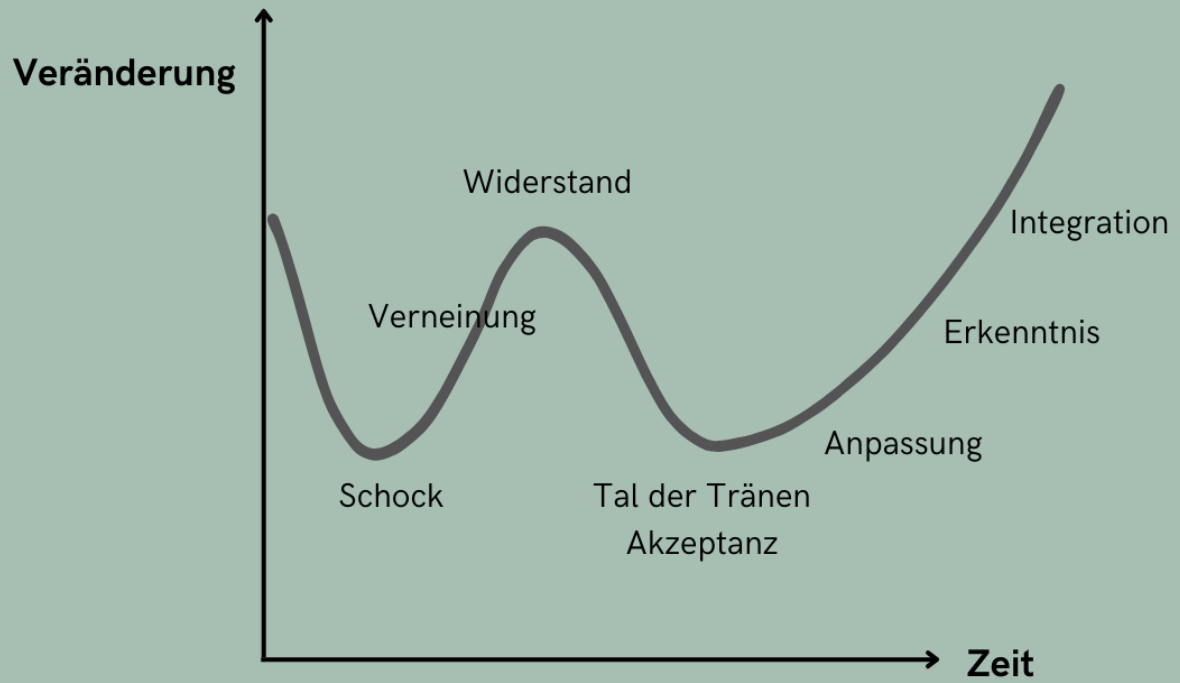
SPACE
— @work

Gewünschte Lernkurve



SPACE
— @work

Veränderungsprozess



SPACE
— @work

Arbeitswelt & regenerative "Gegenwelt"

Regenerative "Gegenwelt"



Arbeitswelt

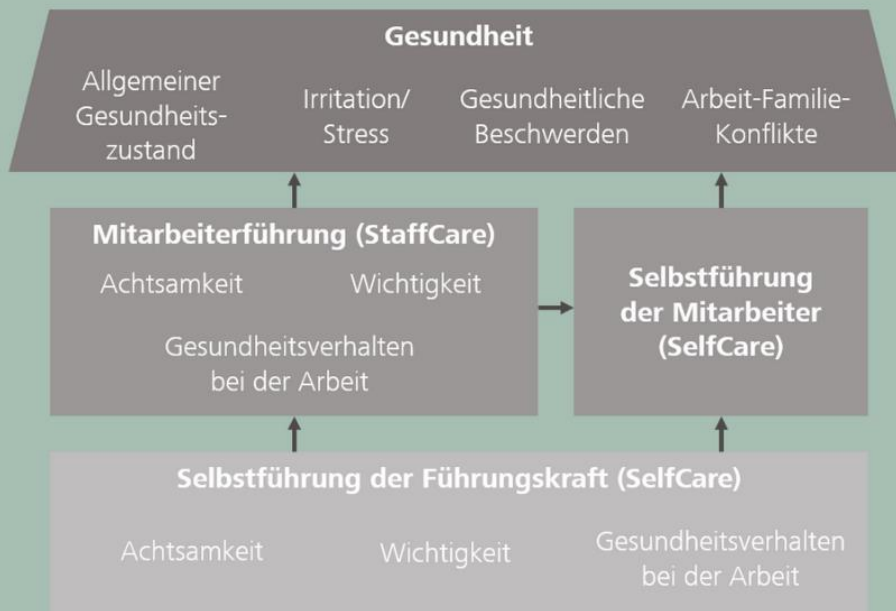
prozessorientiert
selbstbestimmt
Ruhe
Freiwilligkeit
Lust, Gefühl,
Freude, Genuss
sinnes-, körperbetont
Geselligkeit, Nähe
etwas für sich tun

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

