



STRESS – REAGIERST DU ANGEMESSEN?

Permanent schlechte Stimmung? Körperliche Stress-Symptome? Gefühlsausbrüche, die keiner versteht?

Das kann passieren, wenn Du nicht angemessen auf Stress reagierst. Denn hinter Stress verbergen sich unterschiedliche Dinge. 3 Arten solltest Du kennen. Um miese Stimmung, Symptome und Gefühlsausbrüche zu vermeiden. Und souveräner aufzutreten – beruflich und privat.

Mehr dazu findest Du in meinem Podcast **Naturrausch**, Folge #002: **Reagierst Du angemessen auf diese 3 Arten Stress?** Oder auch in der dazugehörigen Kurzversion.

Das richtige Entschlüsseln von Situationen ist nicht immer einfach. Hier ist eine schnelle Hilfe für Dich! Gehe die Fragen entweder in einer akut unangenehmen Situation durch oder im Rückblick. Mit beidem trainierst Du Deine Wahrnehmung und kannst kontinuierlich Deine Stresskompetenz verbessern.

- Fühlst Du Dich gestresst? ____
- Musst Du in einer bestimmten Zeit ein Ziel erreichen? Z.B. etwas fertig stellen, etwas erledigen, etwas abgeben? ____
- Bist Du grundsätzlich mit dem Ziel einverstanden? Stimmt es im Großen und Ganzen mit Deinen Einstellungen überein? ____
- Objektiv betrachtet: ist das Erreichen des Zieles zu 80% realistisch? ____
- Kannst Du klar benennen, was Stress auslöst? Termindruck? ____

➔ Hierbei handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um aktivierenden Stress. Genieße ihn, schaffe etwas Tolles oder Großes! Und vergiss nicht, Dich anschließend zu belohnen und zu regenerieren!

- Reagierst Du mit einem unbestimmten unguuten Gefühl auf etwas? ____
- Kannst den Auslöser des Gefühls aber nicht genau fassen? ____
- Hast Du das schon öfter erlebt und schluckst es in der Regel runter? ____
- Was würden Menschen sagen, die Dich mögen: ist das „Etwas“ grundsätzlich in Ordnung? Oder überschreitet jemand Deine Grenzen? ____

➔ Hierbei handelt es sich wahrscheinlich um ein Rauchmelder-Gefühl. Es will Dich auf etwas aufmerksam machen, das nicht in Ordnung ist. Du solltest es verbalisieren und/oder Dich wehren. Beides wird das Gefühl auflösen und Dich befreien!



- Würden Menschen, die Dich mögen, sagen, dass dieses Gefühl weitestgehend unbegründet ist? ____
- Traust Du Dich nicht, anderen offen von diesem Gefühl zu erzählen? ____
- Hast Du schon mal ähnliche Situationen gemeistert? ____
- Spiegelt das Empfinden von Dir in dieser Situation ein typisches Verhaltens- oder Denkmuster von Dir wider? ____

➔ Hierbei handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um eine innere Bewertung von Dir. Sie legt sich wie ein Graufilter auf Dein Leben. Es ist wichtig, dass Du ihn erkennst und löst!