



STRESS

UMGANG MIT STRESS

Stress stresst uns - wie kannst du aber mit ihm umgehen? Was löst deinen Stress aus? Was verstärkt ihn? Woran erkennst du, dass du Stress hast? Wenn wir uns das bewusster machen, können wir Stress besser händeln. Daher lade ich dich ein, deine Stresssituationen einmal genau zu analysieren.

Romy Möller—Coaching & Innovation
Pädagogin, Coach und Prozessbegleitung.
Für Lehrkräfte. Für Kollegien. Für Schulen.

Ab Mai 2020: Online—Begleitprogramm „Selbstführung und Stärkung für Lehrkräfte“
mehr Informationen auf der Website

www.romymoeller.com | kontakt@romymoeller.com | +49 151 14386204



ROMY MÖLLER
COACHING & INNOVATION

Umgang mit Stress



MEINE STRESSSITUATIONEN

Beschreibe so gut wie möglich Situationen, in denen du dich gestresst fühlst – das können einmalige Ereignisse sein oder auch sich wiederholende.

Umgang mit Stress



ANALYSE DER STRESSSITUATIONEN

Schau dir jetzt deine Stresssituationen noch einmal ganz genau an und notiere dir,

Stressoren: Dies sind Umstände/ Bedingungen im Außen, die Stresssituationen hervorrufen, z.B. ein voller Terminkalender; ein schwieriges Elterngespräch und Forderungen der Schulleitung, kein Büro in der Schule

Stressverstärker: Dies sind innere Gedanken, Überzeugungen oder auch Antreiber, z.B. Ich muss immer alles perfekt machen; das ist sowieso nicht zu schaffen; keine Annahme von Hilfe.

Sie beeinflussen das individuelle Stressempfinden. So kann es sein, dass ein und derselbe Stressor bei einer Person Stress hervorruft, bei der anderen jedoch nicht.

Stressreaktionen: Dies sind körperliche als auch emotionale Reaktionen, z.B. Schlafstörungen, Unlust, Ablenkung.

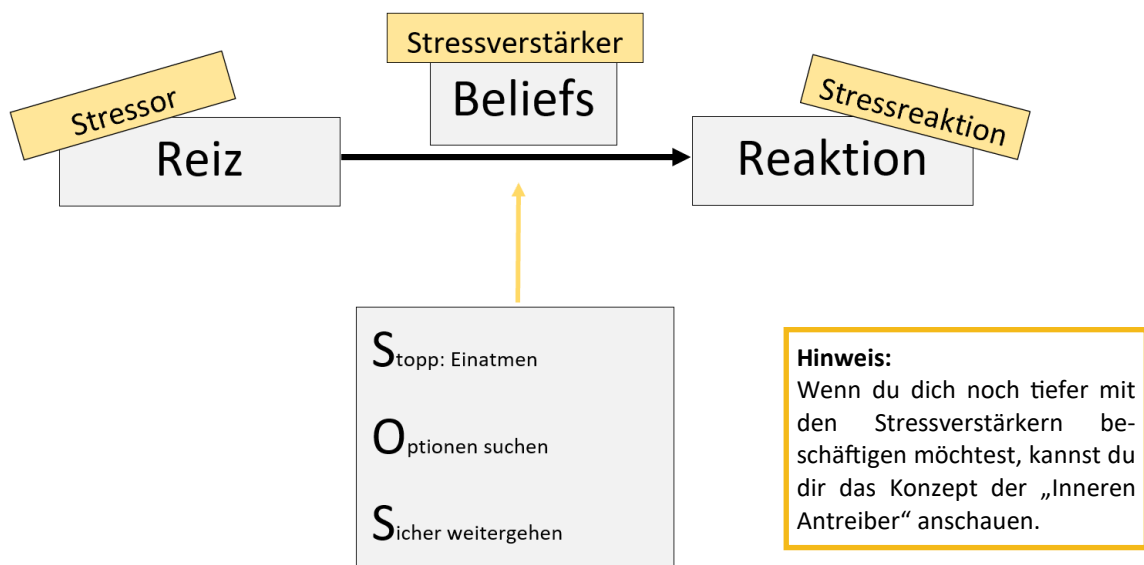


Umgang mit Stress



MEIN UMGANG MIT STRESS

Wie du vielleicht gesehen hast, können die Stressverstärker einen großen Einfluss nehmen. Dies zeigt sich auch am Reiz-Reaktions-Modell, nicht der Reiz an sich löst eine Reaktion aus, sondern die Interpretation und Wahrnehmen dazu. Je nachdem, welche Einstellungen und Überzeugungen wir haben, führt dies zu einer anderen Reaktion.



Es hat sich gezeigt, dass folgende Einstellungen beim Umgang mit Stress helfen können:

Commitment: Das heißt, die Situation als Selbstverpflichtung anzunehmen und dies auch für relevant einzuschätzen, z.B. Übergangsweise die Übernahme einer zusätzlichen Klasse, weil Lehrkraft ausgefallen ist. Mit der wirklichen Annahme der Situation stoppt man das Gedankenkarusell, sondern fühlt sich einfach verantwortlich und kann somit Ressourcen dafür frei machen.

Kontrolle: Man ist überzeugt, dass man die Situation beeinflussen und in den Griff bekommen kann, so dass man die Umstände angepasst werden können, z.B. die Veränderung des eigenen Stundenplans.

Herausforderung: Hier versucht man nicht die Situation an sich, z.B. Stundenplan, zu ändern, sondern diese Situation als Chance wahrzunehmen und darin auch ein persönliches Wachstum zu sehen, z.B. Möglichkeiten die Freistunden im Stundenplan kreativ zu nutzen.



Umgang mit Stress

Schätze nun auf einer Skala von 0 –10 ein, wie stark deine Stressoren sind und entscheide, wie du mit Ihnen umgehen könntest. Kannst du sie als Commitment sehen, kontrollieren oder eine Chance darin erkennen? Schreibe es daneben.



Überlege jetzt, was du dies konkret für dich bedeuten könnte, z.B. bei der Kontrolle des Stundenplans mit dem Planer einen Termin vereinbaren, die schlechte Teamsituation ansprechen und mehr die Stärken der einzelnen Kollegen in den Vordergrund stellen.

Notiere dir auch, was dir durch die Analyse bewusst geworden ist.