



DER Stressbewältigungstipp schlechthin

Mit diesem Tipp erledigen Sie alle 3 Regeln zur mentalen Stressbewältigung auf einen Streich:

- Mini-Distanzierung
- Konstruktive selbstwertförderliche Gedanken
- Aufmerksamkeitsumlenkung

Es macht Sinn, diesen Bogen alle 2 Stunden (nicht erst abends bei Feierabend!) oder wenigstens 3x am Tag auszufüllen für einen Zeitraum von zwei Wochen. Zu 99% werden Sie subjektiv das Gefühl haben, weniger Stress zu haben, obwohl Sie täglich 10 – 15' Zeit in den Bogen investieren. "Schuld" ist der sog. Reaktivitätseffekt – einer der wenigen Effekte, auf die Psychologen sich verlassen können ... Probieren Sie's aus! Maximal alle drei Jahre, damit es richtig gut wirkt!

Was hat mich in den letzten 2 h gestresst?	Wie hat mein Körper reagiert?	Was habe ich gedacht?	Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich verhalten?
<i>Chef kam mit supereiligem Extra-Auftrag</i>	<i>Mir wurde heiß, Herz fing an zu klopfen</i>	<i>Hoffentlich schaffe ich das rechtzeitig, es ist mir alles viel zu viel, ich kann das nicht so flott</i>	<i>Ohnmachtsgefühl, Hilflosigkeit</i>	<i>Pause mit Rainer abgesagt, erstmal eine geraucht</i>