

Stressbewältigung für Führungskräfte



Was war angenehm für Sie in den letzten 48 Stunden?

Berichten Sie es den anderen möglichst konkret!



Innere Selbstgespräche erkennen und ändern



Miesmacher-Gedanken	Mutmacher-Gedanken
Ich bin einfach nicht der richtige für diesen Job! Ich bin zu blöd dazu.	
Immer muss mir so was passieren. Die anderen könnten damit viel besser umgehen.	
Der Chef hat's auf mich abgesehen. Sonst würd' der mich nicht mit so 'nem Krempel beauftragen.	
Das wird wieder mal 'ne ätzende Woche. Fängt ja schon gut an.	



Innere Selbstgespräche erkennen und ändern



Miesmacher-Gedanken	Mutmacher-Gedanken
Ich bin einfach nicht der richtige für diesen Job! Ich bin zu blöd dazu.	Ich hab doch schon ganz andere Sachen hingekriegt. Der soll mir das noch mal erklären!
Immer muss mir so was passieren. Die anderen könnten damit viel besser umgehen.	Ich bin auf diesen Fall gut vorbereitet. Jetzt kann ich mal zeigen, was ich kann. Das ist 'ne Herausforderung.
Der Chef hat's auf mich abgesehen. Sonst würd' der mich nicht mit so 'nem Krempel beauftragen.	Der möchte halt keinen von den Anfängern dranlassen. Das sollte im Grunde sogar ein Kompliment sein.
Das wird wieder mal 'ne ätzende Woche. Fängt ja schon gut an.	Zum Glück ist bald Urlaub angesagt. Und heut Abend geht's zum Fußball.



Stressbewältigung ("Best of")



Der beste Tipp zur Stressbewältigung: 99% Gelinggarantie!

Testen Sie den Selbstbeobachtungsbogen für zwei Wochen! Er wirkt!!!

Stressor	Körper	Gedanken	Gefühle	Verhalten



Stress reduzieren



Grundsätzlich: Belastungsabbau + Ressourcenaufbau!

Tipps zur Stressbewältigung (= DISTANZIERUNG)

- ANALYSE: <u>Selbstbeobachtungsbogen</u> testen für zwei Wochen! Er wirkt!!! Überlegen Sie, was Sie ausprobieren könnte. – Das gibt <u>Kontrollgefühle</u>!

- KÖRPER: Sorgen Sie für viel kleine, leichte Bewegung! Tanken Sie genug Wasser!
- GEDANKEN: Gehen Sie gedanklich nett mit sich um! Erinnern Sie sich an Erfolge!
- VERHALTEN: Machen Sie 5-6x tgl. für 10" einen Schnitt, und dabei könnn Sie
 - in den hellen Himmel schauen Wasser über die Pulsadern laufen lassen
 - die Fußsohlen massieren
 ganz bewusst ein Glas Wasser trinken
 - dreimal tief ausatmen "Urlaub" machen (Augen schließen!) etc.