

## Stressbewältigung

*Niemand ist dem Stress hilflos ausgeliefert. Das nachfolgende Schema könnte Ihnen helfen, Ihre belastenden Situationen zu erkennen und mit der richtigen Strategie zu bewältigen. Spielen Sie beispielsweise das Problem «Zeitdruck» anhand des Schemas gedanklich durch.*

	Umwelt verändern	Person verändern
Offensive Strategien	Einen neuen, realistischen Termin durchsetzen	Psychische und physische Reserven mobilisieren
	Anforderungen neu definieren	Neue Fertigkeiten erwerben
Defensive Strategien	«aus dem Feld gehen», d.h. aversive Situationen verlassen	Antizipierte negative Konsequenzen als unwichtig bewerten
	Antizipierte Misserfolge vermeiden durch vorübergehende Abwesenheit	Verzerrtes Selbstkonzept entwickeln
Hilflos verharrend	Keinen Einfluss nehmen auf Stressor	Keine Ansätze zur Entwicklung neuer Kompetenzen
	Keine Vermeidung der Situation	Keine Neubewertung oder «Leugnung»