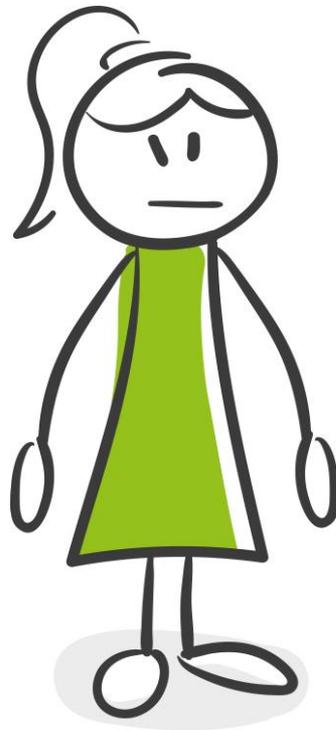




FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

# Stressverschärfende und stressentschärfende Gedanken

Folie 7.1



# Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.2.1

## Das-gibt's-doch-nicht-Denken

Mit der Realität hadern, sich in Ärger und Frust hineinsteigern



# Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.2.2

## Annehmen der Realität



# Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.3.1

## Blick auf das Negative

Konzentration auf die negativen Aspekte der Situation



# Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.3.2

## Blick auf das Positive



# Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.4.1

## Defizit-Denken

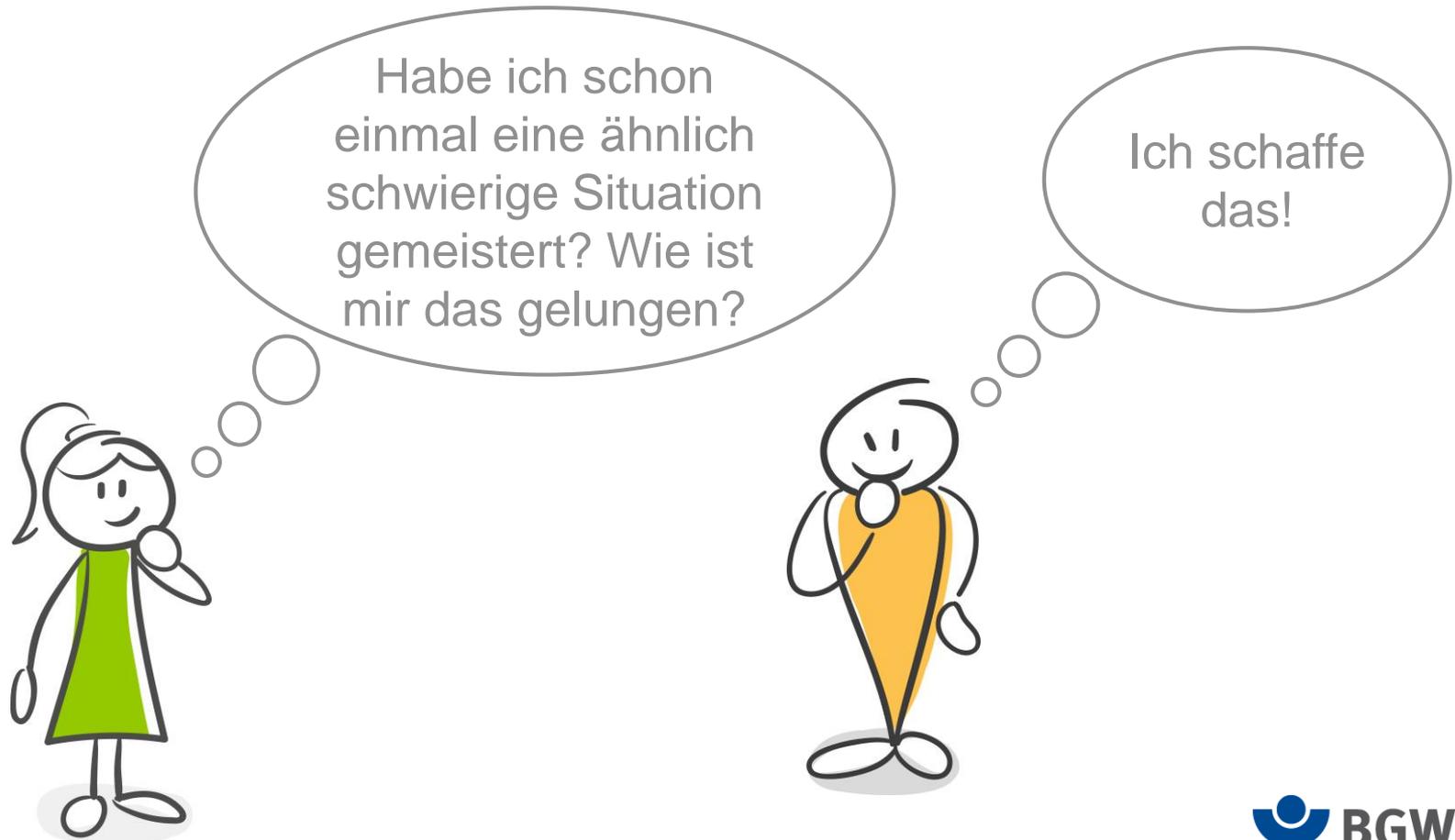
Einseitig auf eigene Defizite und Misserfolge fokussieren



# Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.4.2

## Kompetenz-Denken



# Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.5.1

## Katastrophisieren

Negative Folgen ausmalen und übersteigern

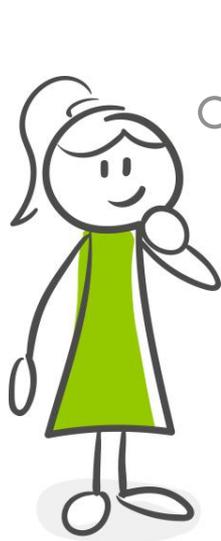


Wenn ich das nicht schaffe,  
beschwert sich der Bewohner  
bei meiner Chefin, dann werde  
ich gekündigt, verliere mein  
Zuhause, weil ich die Miete nicht  
zahlen kann, lande unter der  
Brücke, sterbe einsam ...

# Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.5.2

## Entkatastrophisieren



Was könnte  
schlimmstenfalls passieren?  
Wie schlimm wäre das wirklich?  
Wie wahrscheinlich ist das?

# Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.6.1

## Personalisieren

Sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, schuldig, verantwortlich et cetera fühlen



# Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.6.2

## Relativieren und Distanzieren

