



DER STRESSPROFI



Emran

Stress habe ich, wenn...

ich mehrere Sachen gleichzeitig erledigen muss und dann den Überblick verliere.

Analyse durchführen	1. Was stresst dich genau? · feel-ok.ch/stressprofi-1 Dass ich mehrere Sachen gleichzeitig erledigen muss und nicht zur Ruhe komme: (a) Ich muss für einen Test lernen, (b) im Sportverein trainieren und (c) einer Freundin bei einer Hausaufgabe helfen.
Überzeugung festigen	2. Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum? · feel-ok.ch/stressprofi-2 Ja. Ich werde oft mehrere Dinge machen müssen. Es ist nützlich, wenn ich schaffe, den Überblick zu behalten und auch ab und zu Zeit für mich und für meine Hobbies habe.
Anforderungen reduzieren	3. Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist: Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren? · feel-ok.ch/stressprofi-3 Für jede Sache, die ich machen muss, versuche ich den Aufwand zu reduzieren: a. Für den Test nur dies lernen, was notwendig ist, um ihn zu bestehen. b. Im Sportverein nur 2-mal anstatt 3-mal pro Woche trainieren. c. Die Freundin bitten, zuerst die Hausaufgabe allein zu machen. Erst danach helfe ich ihr.
Ressourcen verstärken	4. Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern? feel-ok.ch/stressprofi-4 a. Ich bitte die Lehrerin, mir Tipps zu geben, wie ich mich effizienter für den Test vorbereiten kann. b. Ich bitte den Trainer mir Übungen zu geben, die ich zu Hause machen kann, so dass ich nur 2-mal anstatt 3-mal pro Woche trainieren muss und trotzdem fit bleibe. c. Falls die Freundin mit den Hausaufgaben viel Hilfe braucht, bespreche ich mit meinen Kollegen, wer sonst noch mithelfen kann.
Erwartungen verbessern	5. Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken? · feel-ok.ch/stressprofi-5 Ich habe Angst, wichtige Dinge zu vergessen, dass die Leute denken, ich sei unzuverlässig und dass ich sie im Stich lasse. Aber was solls. Wenn es mir nicht gelingt, den Überblick zu behalten, ich etwas vergesse, verpasse oder nicht jeder mit mir glücklich ist: Die Erde dreht sich weiter und ich mit ihr! Take easy! Nicht alles muss immer rund laufen.
Bedürfnisse kennen	6. Was macht dich glücklich und tut dir gut? · feel-ok.ch/stressprofi-6 Ich verbringe gerne Zeit mit meinen Freunden. Deswegen trainiere ich gerne mit ihnen und ich helfe ihnen, wenn sie für Hausaufgaben Hilfe brauchen. Zudem höre ich gerne Musik.
Entscheidung treffen	So viele Ideen! Es ist nun Zeit, eine Auswahl zu treffen: Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein? · feel-ok.ch/stressprofi-7 Ich werde für den nächsten Test nicht alles im Detail lernen und die Lehrerin fragen, wie ich effizient studieren kann. Und wenn es dann die Note nicht perfekt ist, dann ist das auch ok. Trainieren will ich weiterhin 3-mal pro Woche, weil ich daran Spass habe und ich gerne meine Kollegen treffe. Ich helfe der Freundin die Hausaufgaben zu machen, aber nicht allein. Meine Kollegen helfen mit. So habe ich weniger Arbeit und niemand wird im Stich gelassen.