

Aktionsplan zur Stressreduktion

Um den persönlichen Stresslevel zu reduzieren, sollten ganz konkrete Maßnahmen auf allen drei Stress-Ebenen geplant und umgesetzt werden.

1. Mein Aktionsplan, um einen STRESSOR zu reduzieren

Diesen Stressor möchte ich reduzieren oder eliminieren:

Auf diese Art werde ich das erreichen:

Zu diesem Zeitpunkt setze ich meinen Plan um:

Dass ich erfolgreich war, werde ich hieran merken:

2. Mein Aktionsplan, um meinen STRESSVERSTÄRKER loszuwerden

Dieser persönliche Stressverstärker soll weg:

Statt meines Stressverstärkers möchte ich lieber...:

In diesen Situationen kann ich mein neues Verhalten üben:

Dabei kann mir Folgendes helfen:

3. Mein Aktionsplan, um meine STRESSREAKTION zu verbessern

Diese Stressreaktion möchte ich zukünftig besser handhaben:

Diese Skills und Verhaltensweisen können mir dabei helfen:

So werde ich mich bei Stress an meine neuen Skills und Ideen erinnern:

Hieran werde ich merken, dass ich meine Stressreaktion gut händeln kann: