

Alltagsstress und Ihre Reaktion darauf beschreiben

Alltagsstress (aus der Zeugen- perspektive be- schrieben)	Gefühlston (angenehm, unange- nehm oder neutral)	bevorzugte Reaktion (annähern, ignorie- ren oder vermeiden)	emotionale Reaktion (traurig, wütend, ängstlich, furchtsam, schuldig, glücklich, aufgeregt usw.)

Alltagsstress einmal objektiv und einmal übertrieben wertend beschreiben

stressige Situation	Zeugenperspektive	extreme Bewertung
Beispiel: lautes Geräusch	Beispiel: Das Geräusch war laut. Als ich es hörte, habe ich mir direkt die Ohren zugehalten.	Beispiel: Was für ein grauenhaftes Geräusch! Es war so schmerzhaft und schrill, als würde mein Trommelfell platzen.

Wünsche/Bedürfnisse auf beschreibende Weise äußern

zwischenmenschlicher Stress	gewünschtes Ergebnis	Ich wünsche mir, dass ...
Beispiel: Mein Chef erwartet von mir, Überstunden zu machen.	Beispiel: Wenn ich Feierabend mache, lächelt mich mein Chef an und bedankt sich dafür, dass ich eine halbe Stunde länger gearbeitet habe.	Beispiel: Ich bin bereit, eine halbe Stunde länger zu bleiben, wenn das helfen würde. Was meinen Sie?

Sie sind fabelhaft (awesome)!

meine Stärken	Warum ich sie liebe ...

Sie sind makelhaft (flawsome)!

meine Schwächen	Warum sie mich stören ...

Beachtsamkeit – tägliche Routineaufgaben achtsam durchführen

Alltagstätigkeit	Praktischer Plan für die Bechtsamkeit. Wie kann ich diese Aufgabe bewusst und achtsam ausführen?
Aus dem Bett aufstehen	
Essen	
Spaziergang	
Abwaschen	
Wäschewaschen	
Arbeitspause	
Mittagspause bei der Arbeit	
Pflege der Zimmerpflanzen	
Gartenarbeit	
Staubsaugen und andere Hausarbeit	
bei kleineren Reparaturarbeiten	
beim Zubettgehen	
weitere:	

Erkennen, was Ihnen wirklich wichtig ist

Lebensbereich	Was ist mir in diesem Bereich wirklich wichtig?
Ausbildung, Arbeit und Karriere	
Partnerschaft	
Familie	
Freundeskreis	
Freizeit und Erholung	
Spiritualität, Religion oder Glaube	
soziales Engagement	
persönliche Entwicklung	
Gesundheit und Wohlbefinden	

Von der Vorstellung zur Umsetzung

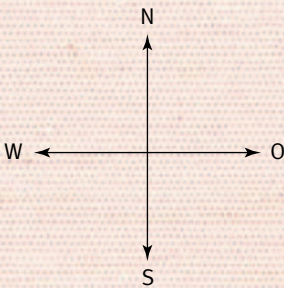
Lebensbereich	Wie kann ich das, was mir in diesem Bereich wichtig ist, in meinem Leben umsetzen?
Ausbildung, Arbeit und Karriere	
Partnerschaft	
Familie	
Freundeskreis	
Freizeit und Erholung	
Spiritualität, Religion oder Glaube	
soziales Engagement	
persönliche Entwicklung	
Gesundheit und Wohlbefinden	

Welche Werte sind Ihnen wichtig in Lebensbereichen wie der Liebe, der Arbeit und der Freizeit?

In welche Richtung bewegen Sie sich zurzeit, haben Sie eine Strategie, funktioniert sie?

Welche Hindernisse haben Sie von Ihrem Kurs abgebracht?

Was brauchen Sie, um Ihrem Kurs folgen zu können und Ihren Norden zu erreichen?



Ihr Plan:

- 1.
- 2.
- 3.

Denken Sie daran, dass Ihr Plan konkret und umsetzbar ist, zum Beispiel:
»Ich entscheide mich für ...« oder »Ich werde sagen, dass ...«