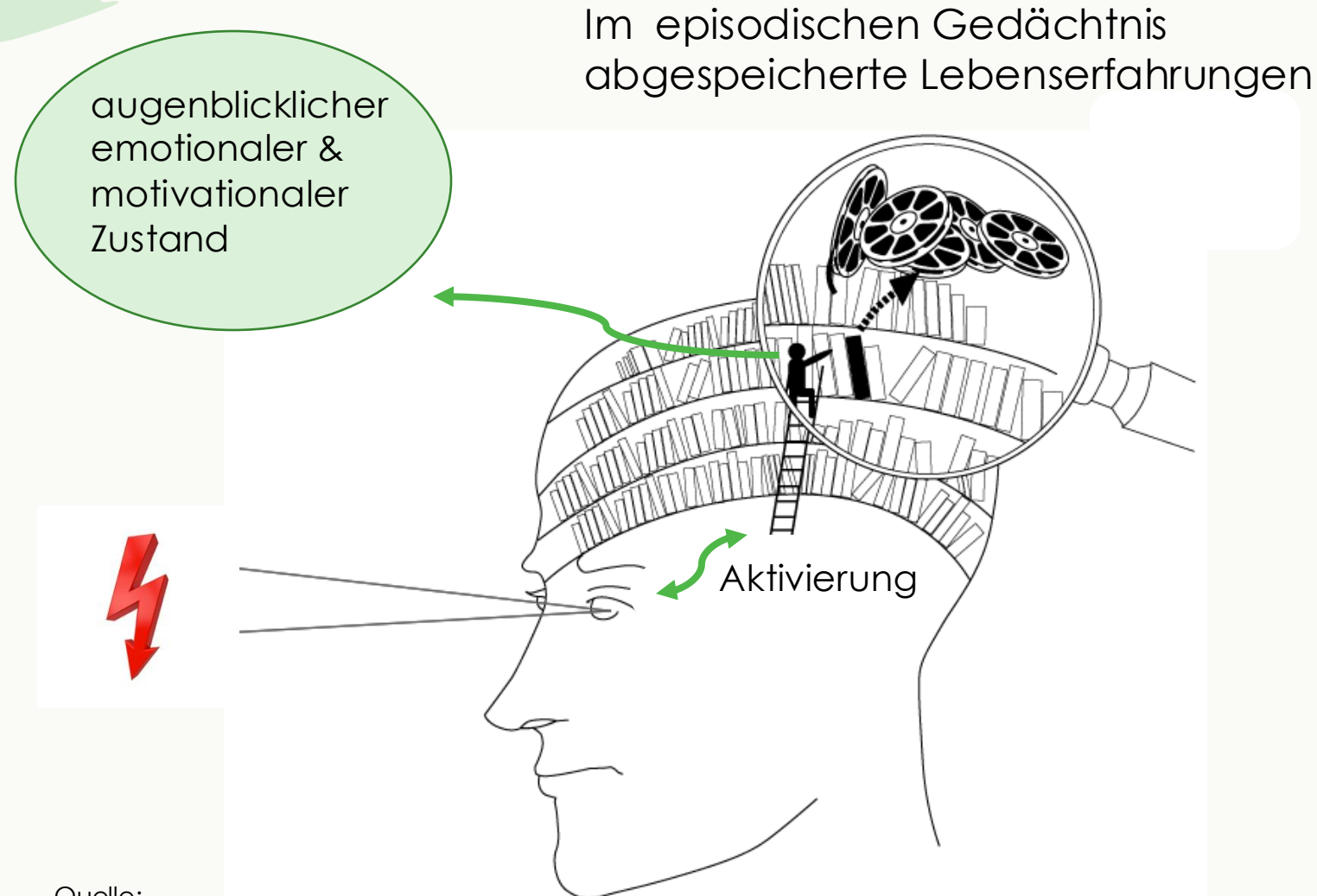


# Stressbewältigung und Selbstfürsorge

SYBILLE WÖLFING, DR. PHIL.  
[WWW.IMPULSA.CH](http://WWW.IMPULSA.CH)



# Stressentstehung psychologisch betrachtet



Quelle:

Rainer Mausfeld (2010) [https://www.uni-kiel.de/psychologie/mausfeld/pubs/Mausfeld\\_Wahrnehmung\\_2010.pdf](https://www.uni-kiel.de/psychologie/mausfeld/pubs/Mausfeld_Wahrnehmung_2010.pdf)



Zwischen Reiz und  
Reaktion liegt  
unsere Freiheit.

VIKTOR FRANKL

Wenn's stressig wird: Zuerst den Körper nutzen, um ein bisschen Gelassenheit unmittelbar zu fühlen



Notfallmassnahme:  
Atmen Sie langsam  
und bewusst



# Gefühle sind der Schlüssel zur Veränderung

Gefühle sind

- Pressesprecher von Bedürfnissen
- Energielieferanten
- Entscheidungshelfer
- ...



# Gefühle imaginativ sortieren

Zu Besuch bei ihrer  
inneren Ratgeberin,  
ihrem inneren Coach...





# Bereitwerden zum Handeln

1. Was ist das Problem? Ist es ein Problem?
2. Was sollte ich NICHT tun, um das Problem nicht noch grösser zu machen?
3. Welchen **ersten Schritt** kann ich machen, um das Problem ein bisschen kleiner zu machen?

Setze dann 3. möglichst um.

# In drei Schritten zur Gelassenheit

1. Den Körper nutzen, um ein bisschen Gelassenheit unmittelbar zu fühlen
2. Gefühle imaginativ sortieren und sich Rat bei der inneren Ratgeberin, dem inneren Coach... holen
3. Bereitwerden zum Handeln und Handeln!