

Kombinationsmöglichkeiten

Kurzfristige Stressreduktion

Nutze dieses Blatt, um jeweils eine konkrete Stresssituationen zu analysieren und gezielte Techniken der kurzfristigen Stressbewältigung festzulegen.

Situation:

Anspannungsgrad (0-100%):

Zeit/Ort:

Beteiligte:

Handlung:

Anmerkungen:

Techniken:

Kurzfristige Stressreduktion

Übersicht der bisher erarbeiteten Strategien der kurzfristigen Erleichterung

Muskuläre Ebene • Fäuste kurz anspannen • Schultern hochziehen • Gesicht anspannen	Vegetativ • Ruheformel • Schwereformel • Wärmeformel • Atemzählen • Schnaufen
Emotionale Ebene • angenehme Situation • Ressourcenort	Kognitive Ebene • Fokus auf Reiz (innen oder außen)

Ergänze hier weitere individuelle Strategien die dir helfen