
Frühwarnsignale

Eigene Stressreaktionen wahrnehmen und ernst nehmen

Ziel der Übung: Sich für die verschiedenen Stresssignale sensibilisieren, um zukünftig frühzeitig stressreduzierende Maßnahmen nutzen zu können, um nicht in den Bereich von chronischem Stress oder Hochstress zu kommen.

1. Ampelmetapher als Frühwarnsystem

-  Wenn die Ampel grün ist, dann geht es Ihnen richtig gut.
-  Wenn die Ampel auf gelb schaltet, dann wird es schon langsam kritisch.
-  Wenn die Ampel rot zeigt, dann befinden Sie sich im Hochstress.

2. Typische Kennzeichen der drei Bereiche

Reflektieren Sie nun: Was ist in den folgenden Bereichen typisch für Sie (Gefühle, Gedanken, Körperliches, Verhaltensweisen)? Hilfreiche Reflexionsfragen:

- ❖ Was fühle ich?
- ❖ Was denke ich?
- ❖ Wie verhalte ich mich?
- ❖ Mit wem umgebe ich mich?
- ❖ Was esse ich?

 Woran merken Sie, dass Sie im grünen Bereich sind?	 Woran merken Sie, dass Sie im gelben Bereich sind?	 Woran merken Sie, dass Sie im roten Bereich sind?

3. Schalthebel identifizieren

Was können Sie tun, um vom gelben oder roten Bereich wieder in einen entspannteren Bereich zu kommen?

Was hilft Ihnen, sich davor zu schützen, in den gelben oder roten Bereich zu kommen?