Katholisches Kreisbildungswerk

Traunstein e.V.

Workbook

Stress bewältigen - mehr Gelassenheit im schulischen Alltag

Was stresst mich?	Was entspannt mich?
1. Was stresst mich? 2. Welche Gedanken und Gefühle entstehen dabei?	1. Was entspannt mich? 2. Wo bin ich im Flow? 3. Welche Gedanken und Gefühle entstehen dabei?

Womit motiviere ich mich?

Was kann ich besonders gut?

Was fällt mir leicht?

Was macht mir Spaß/ Freude/gibt meiner Arbeit einen Sinn?

IST - Zustand

Lebensbereiche

WUNSCH - Zustand

Lebensbereiche

Es positiv umformulieren, pragmatischer Optimismus!

„…~~nicht/kein/möchte/müssen/wäre~~…“

Was uns wirklich weiterbringt, ist nicht das, was wir von uns und anderen fordern oder vermeiden wollen, sondern das, was wir in uns fördern!

„ich **möchte** mich **nicht** mehr verunsichern lassen“

„…, dass mir das **nicht** mehr so oft passiert“

„ich will **keine** Angst mehr haben“

„ich **möchte** mich **nicht** mehr so minderwertig fühlen“

„ich bin jetzt **nicht** im Büro“

„ich will **keinen** Streit“

„das darf ich **nicht** vergessen“

„ich will **nicht**, dass Du/Sie…“

„das will ich **nicht**“

„das war gar **nicht** so schlecht“

„es **wäre nicht** schlecht, wenn…“

„das finde ich **nicht** so schlimm“

„Natürlich gefällt mir **nicht** alles, **aber** das zeigt ja irgendwie auch, dass er/sie seinen/ihren Job **nicht ganz falsch macht**.“

Eine andere Reaktion als der permanente Perfektionismus:
„Oh nein, das war **nicht** so geplant" sondern **"Wow, das ist überraschend anders"**

*

„…müssen…“

„Du **musst** aufhören mit XY und Z, sonst wird alles noch schlimmer“

- Was kann ich proaktiv tun, um dem gewünschten näher zu kommen?
- Alles, was möglich ist, damit die Katastrophe oder Befürchtung vermieden wird und bewusst daran denken, was **man selbst tun kann.**

Vom Wunsch zum Ziel

Ein Ziel weißt drei Eigenschaften auf:

1. Ein Ziel ist eine klar bestimmte Leistung **- messbar** I…..I…..I…..I
2. Diese Leistung kann auch realistisch erbracht werden **- machbar** ✓
3. Es ist etwas, das auch gewünscht ist **- motivierend** ☺

Entwickeln und gestalten Sie für sich eine klare Zielaussage:

Mein Ziel ist:
1. **Handschriftlich festhalten**, wenn möglich visualisieren
2. **Konkret benennen, beschreiben** (Ich will mehr Sport treiben) **Richtig formuliert z.B.**= ich mache jeden Tag 15 min. Sport ✓
3. Ohne den **Konjuktiv** zu benutzen (~~möchte, würde, hätte, könnte~~)
4. **Positiv formulieren**: ohne **kein** und **nicht** (Ich will nicht mehr so viel arbeiten) **Richtig formuliert z.B.**= Ich höre jeden Tag um 18:00 Uhr auf ✓
5. In der **Gegenwartsform** formulieren! (Ich werde mit dem Rauchen aufhören) **Richtig formuliert z.B.**= Morgen höre ich mit dem Rauchen auf ✓
6. **Termine** oder einen Zeitplan festlegen. (nicht konkret sind: mal sehen, irgendwann, würde ich schon gern machen…) **Richtig formuliert z.B.**= morgen, ab nächster Woche, bis Ende diesen Jahres, ✓
7. **Gliedern** Sie den Weg zu Ihrem Ziel in kleine Zwischenschritte. I…..I…..I…..I
8. Beginnen Sie mit dem **Realisieren** Ihres Planes >>>
9. **Kontrollieren** Sie das Ergebnis
10. **Belohnen** Sie sich, wenn Sie ihr Ziel erreicht haben. ☺
11. Welche anderen **Bereiche** Ihres Lebens betrifft Ihr Ziel?
12. Welche **Schwierigkeiten** könnten Sie von Ihrem Ziel abhalten?
13. Welche **Lösungen** gibt es für diese Schwierigkeiten?