

Arbeitsblatt 1

Alltägliche Belastungen

In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch

Bitte lesen Sie zuerst die Situationen durch und entscheiden sich für Ja oder Nein. Die Punkte vergeben Sie bitte erst beim zweiten Durchgang!

	Ja	Nein	Punkte
Termindruck, Zeitnot, Hetze			
Schwierigkeiten, Beruf und Privatleben miteinander zu verbinden			
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
Soziale / Ehrenamtliche Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen)			
Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir selbst oder bei anderen			
Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen			
Ehe- oder Partnerschaftskonflikte			
Probleme mit Kindern (z.B. Erziehung oder Schule)			
Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen)			
Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen)			
Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz /z.B. durch Unterforderung, Langeweile, zu viel Routine			
Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z.B. Lärm, Hitze, ständig wechselnde Arbeitszeiten)			
Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)			
Ständige Erreichbarkeit (durch E-Mail oder Handy)			
Verchiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann.			

Hohes Arbeitspensum oder -tempo			
Einführung neuer Arbeitmethoden und Technologien			
Informationsüberflutung oder Informationsmangel			
Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z.B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden)			
Mangelnde Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung			
Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis			
Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z.B. Nachbarn, Vermietern, Mietern..)			
Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z.B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.)			
Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z.B. zu viel oder zu wenig Freizeit, zu wenig Schlaf)			
Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z.B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)			
Sonstiges:			
Sonstiges:			

Auswertung: Gehen Sie die einzelnen Belastungen noch einmal durch und gewichten Sie die Belastungen, die Sie mit "Ja" beantwortet haben, mit einer Punktzahl. Sie haben insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die Sie verteilen können. Sie können - im Extremfall - 10 Punkte bei einer Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keine Punkte. Auf diese Weise sollten Sie eine Rangliste Ihrer persönlichen Belastungen erhalten.

Meine persönliche Belastungshierarchie:

1.
2.
3.
4.

Arbeitsblatt 2

Checkliste: Stressverschärfende Gedanken					
Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?					
		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es will, oder geplant habe.	3	2	1	0
4.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich wirklich anstrenge, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerz etc...) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, dann bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass alle mich mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100%ig sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

Quelle: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

Persönliches Stressverstärkerprofil

Auswertung der Checkliste "Stressverschärfende Gedanken"

		Wert	Stressverstärker
1.	Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken aus: 6, 8, 12, 13 und 23		Halte durch!
2.	Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken aus: 11,14, 16, 17 und 19		Behalte Kontrolle!
3.	Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken aus: 1, 15, 18, 22 und 24.		Sei unabhängig
4.	Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken aus: 3, 10, 20, 21 und 15		Sei beliebt!
5.	Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken aus: 2, 4, 5, 7 und 9		Sei perfekt!

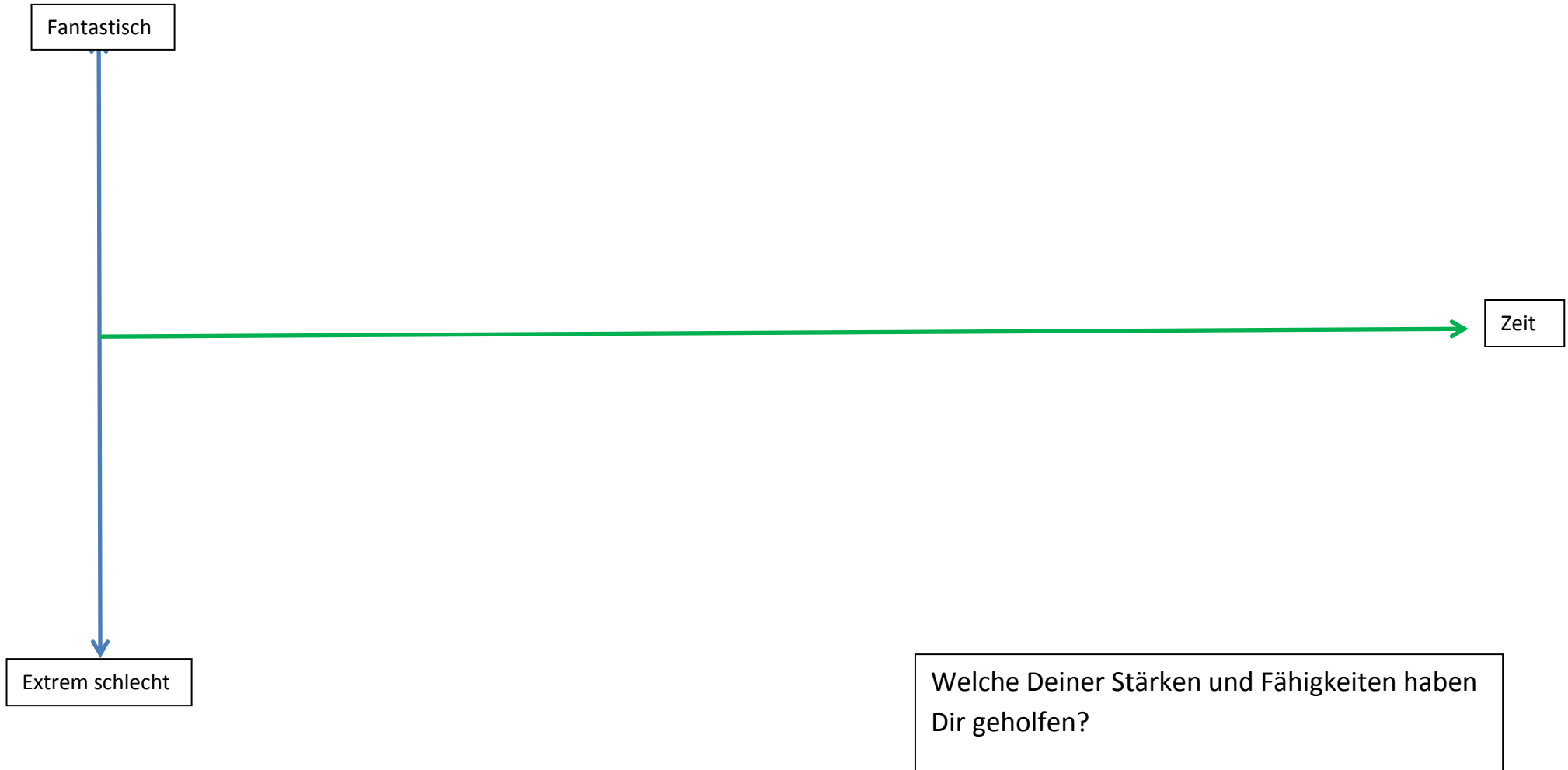
Quelle: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

Arbeitsblatt 3: Lebenschart / Lebensrückblick

Überdenke Dein Leben bis heute:

Welche Situationen haben Dich besonders geprägt? Zeichne die Punkte auf der Mittellinie ein. Wie ging es Dir danach? Zeichne nun auf der vertikalen Linie die Höhe oder Tiefe ein.

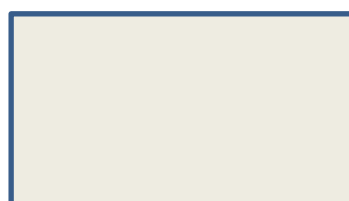
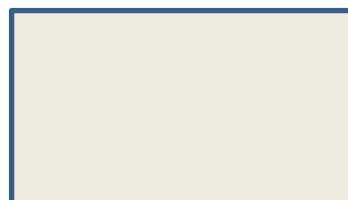
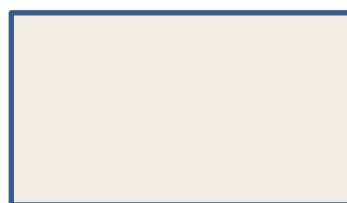
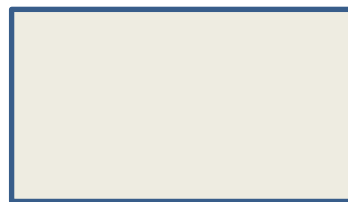
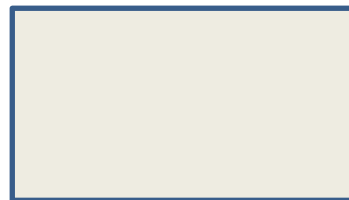
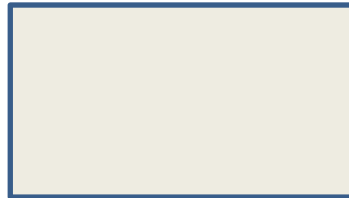
Gehe chronologisch vor und verbinde zum Schluss die Punkte miteinander.



Arbeitsblatt 4

Mut, Menschlichkeit, Mäßigung, Weisheit, Gerechtigkeit, Transzendenz

Sortieren Sie die Tugenden nach der Wichtigkeit, die Sie gerade empfinden!

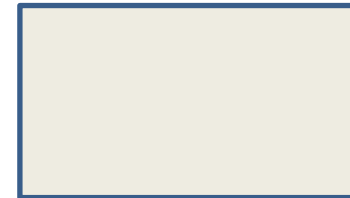
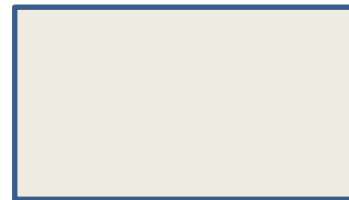


Wähle die Dir wichtigsten Charakterstärken aus

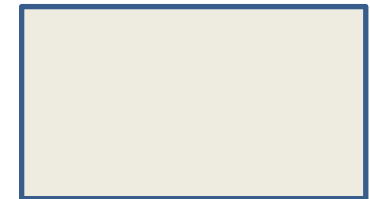
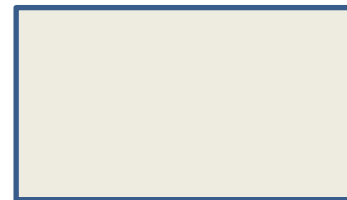
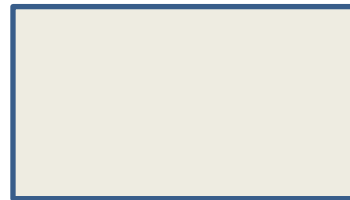
Eine Charakterstärke zu Deiner wichtigsten
Tugend.



Zwei Charakterstärken zu
Deiner zweitwichtigsten
Tugend.



Wähle aus Deinen übrigen
Tugenden drei Charakterstärken
Deiner Wahl.



Was ist das für ein Charakter?

