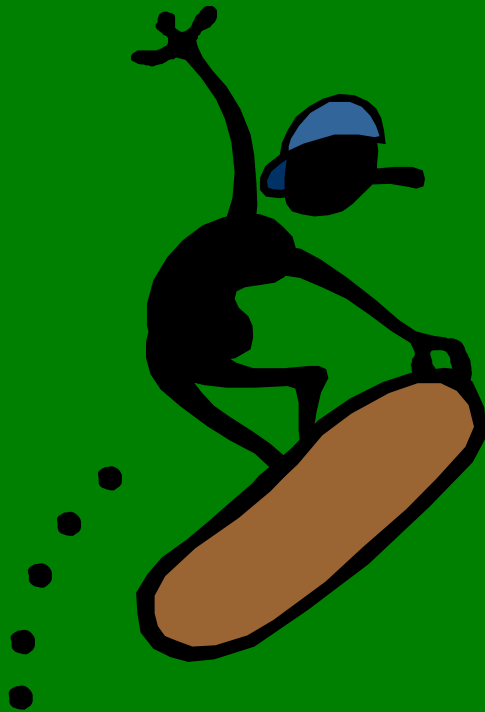


(Dis-) Stress - Analyse



- **Beschreibe die spannende Situation möglichst anschaulich! (Wer? Was? Wie?)**
- **Wie zeigt sich die Spannung bei dir? (körperlich,...?) Was ist unangenehm daran?**
- **Wie siehst du deine Rolle?**
- **Was ist deine Verantwortung in dieser Situation?**
- **Perspektivenwechsel:
Wie (anders?) würde der wichtigste sonst noch Beteiligte die Sache beschreiben?**
- **Was würde passieren, wenn sich nichts ändert?**
- **Würdest du das überleben?**

(Dis-) Stress - Lösungen



- Was war die positive Wirkung der Spannung, Was wurde dadurch positiv gefördert?
- Wie hast Du die Situation bisher überlebt?
- Welche Deiner Fähigkeiten haben Dir dabei genützt?
- Wie kannst du die Spannung verstärken, wie vermindern? Was davon führt eher zu „Lösungen“ in deinem Sinn?
- Was (Unveränderliches?) gilt es für dich zu akzeptieren?
- Was kannst du vorbeugend künftig anders machen? Dein Leitsatz dazu?