

## Mögliche Strategien zur Stressbewältigung

kurzfristig	langfristig
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannung</li> <li>- Atemtechnik</li> <li>- positive Selbstverbalisationen</li> <li>- Realitätsüberprüfung</li> <li>- Gespräche</li> <li>- bis 10 zählen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kognitionen/Gedanken:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entkatastrophisieren</li> <li>• Realitätsüberprüfung</li> <li>• logische Fehler</li> </ul> </li> <li>- Delegation von Verantwortung</li> <li>- soziale Kompetenzen erhöhen (nein sagen, sich abgrenzen)</li> <li>- Entspannungstechniken</li> <li>- sportliche Fitness erhöhen</li> <li>- Hobbys, Freizeitbeschäftigung</li> <li>- Wellness, Wohlfühlen (geplant)</li> <li>- evtl. Therapie</li> </ul>

**Wichtig: Gespür für eigene Anspannung entwickeln!**