

Checkliste: Erhöhung meiner Stresskompetenzen

- Bitte prüfen Sie zuerst, welche Aussagen zutreffen (5 = völlig, 4 = überwiegend, 3 = teils, teils, 2 = kaum, 1 = gar nicht). Zählen Sie dann für jeden Kompetenzbereich die Punkte zusammen und sehen, welche Säulen stark, welche weniger stark ausgeprägt sind.
- Tragen Sie dann ein (Ja oder Nein), ob Sie etwas verändern wollen.
- Tragen Sie dann in der Spalte? ein Stichwort ein dazu, was Sie verändern möchten.

	Diese Aussagen treffen auf mich zu 5 - 1	Ja	Nein	?
1. Instrumentelle Stresskompetenz				
1.1 Ich halte mich fachlich auf dem Laufenden. Ich bilde mich regelmäßig weiter. Ich lerne gern von anderen und sehe mich selbst als lernende Person.				
1.2 Ich pflege mein soziales Netz. Ich erfahre ausreichend Unterstützung durch andere. Ich habe mindestens eine vertraute Person, bei der ich mich fallen lassen kann.				
1.3 Ich achte auf meine Grenzen. Ich vertrete meine Interessen gegenüber anderen. Wenn nötig, sage ich „Nein“, delegiere Aufgaben oder bitte andere um Unterstützung.				
1.4 Ich habe ein gutes Zeit- und Selbstmanagement. Ich kann Prioritäten setzen und meine Zeit entsprechend planen. Ich achte auf meine persönliche Leistungskurve.				
Summe Bereich 1				
2. Mentale Stresskompetenz				
2.1 Anforderungen und Schwierigkeiten gehören für mich zum Leben dazu. Ich begegne ihnen mit einer annehmenden Grundhaltung.				
2.2 Anforderungen oder Schwierigkeiten sehe ich als Herausforderungen, die ich realistisch einschätzen kann. Ich bewahre zu meinen Aufgaben eine innere Distanz.				
2.3 Ich habe ein starkes Vertrauen in meine eigenen Kompetenzen. Ich bin mir meiner Stärken bewusst und				



	Diese Aussagen treffen auf mich zu 5 - 1	Ja	Nein	?
vertraue darauf, dass ich auch neue Anforderungen und Schwierigkeiten meistern kann.				
2.4 Ich bin mir meiner persönlichen Stressverstärker bewusst. Ich arbeite gezielt an meiner persönlichen Weiterentwicklung. Ich entschärfe meine persönlichen Stressverstärker, indem ich aktiv neues Verhalten ausprobiere, z.B. Fehler zulasse, Kontrolle abgebe oder um Hilfe bitte.				
Summe Bereich 2				
3. Regenerative Stresskompetenz				
3.1 Ich Sorge für regelmäßige Pausen. Ich gestalte meinen Urlaub entsprechend meinem Erholungsbedürfnis. Ich habe einen tiefen und erholsamen Schlaf.				
3.2 In meiner Freizeit Sorge ich aktiv für ein Gegengewicht zur Arbeit. Ich übe Aktivitäten aus, die mir Spaß machen und genieße angenehme Dinge.				
3.3 Ich beherrsche eine Entspannungsmethode, mit der es mir gut gelingt, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.				
3.4 Ich treibe regelmäßig Sport und Sorge für ausreichend Bewegung im Alltag.				
Summe Bereich 3				