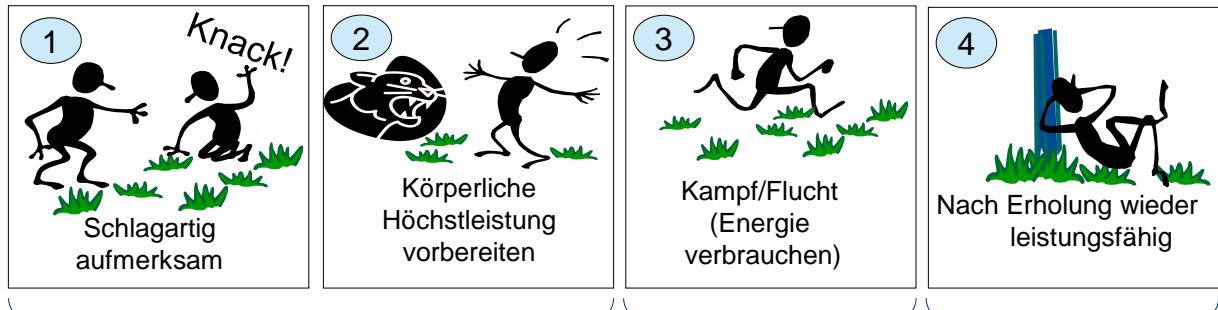


## Stress

Überlebensmechanismus aus der Steinzeit



Aus Mücken keine Elefanten machen: Ist die Situation wirklich so bedrohlich??  
→ Stress entsteht auch im Kopf!

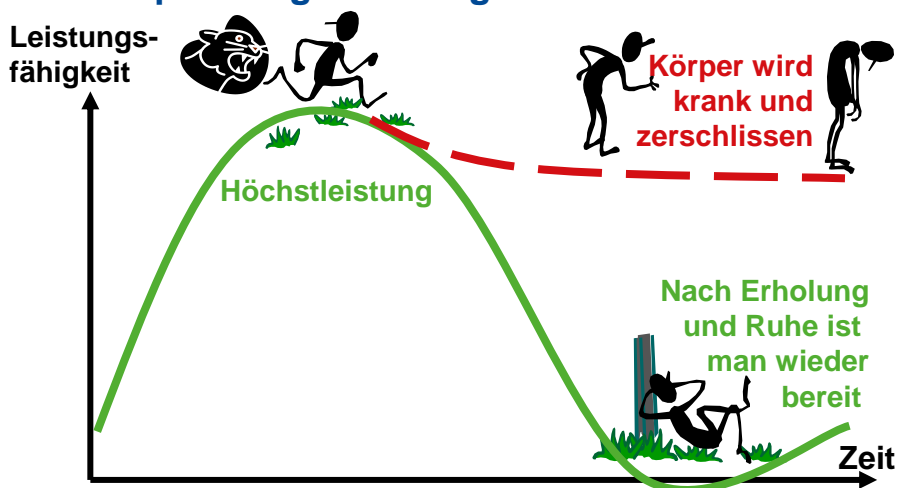
Körperliches agieren: Energie muss raus

Erholung ist MUSS, kein Luxus

ID 018567

3

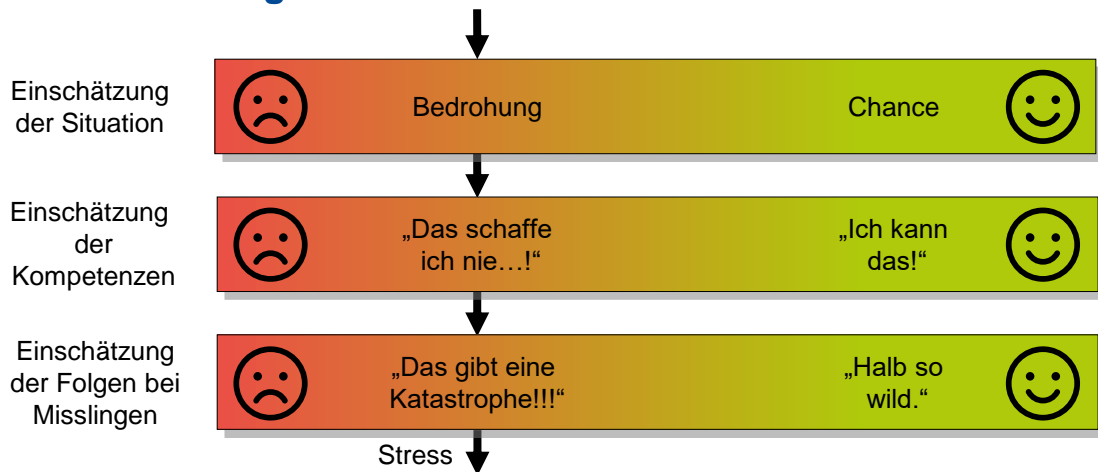
## An- und Entspannung im richtigen Verhältnis



ID 034836

4

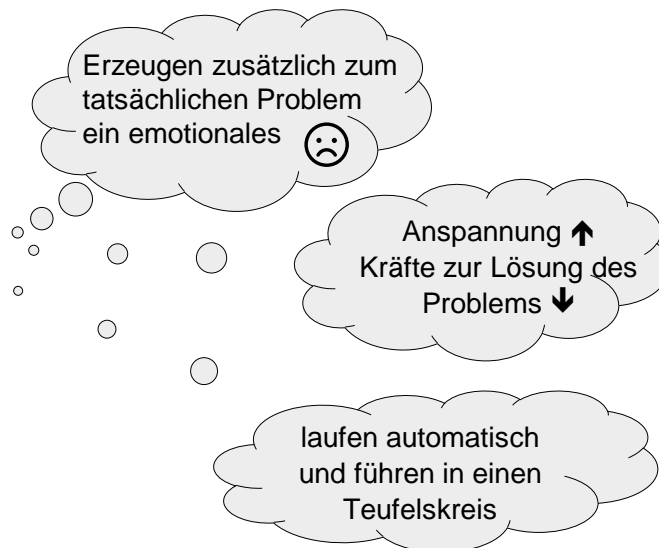
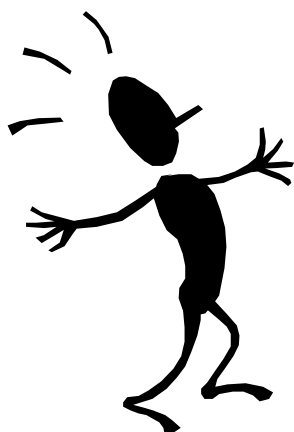
## Drei Bewertungsebenen



ID 034845

5

## Stressgedanken



ID 034846

6

## Erfolgssucher - Misserfolgsvermeider

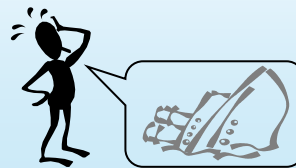
### Erfolgssucher

- Chancen und Herausforderungen sehen: Sieg winkt
- Ziel: Erfolg haben



### Misserfolgsvermeider

- Probleme und Schwierigkeiten sehen: Katastrophe droht
- Ziel: möglichst wenig scheitern



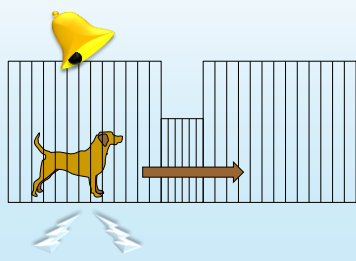
ID 034847

7

## Erlernte Hilflosigkeit

### Phase 1:

- Ton
- elektrischer Schlag
- Flucht



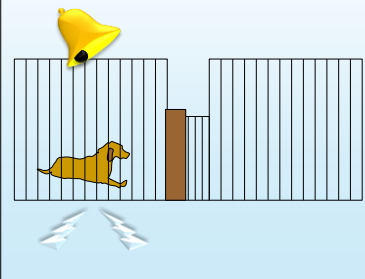
### Phase 2:

- Tür zu
- Ton + Schlag
- erst intensive Fluchtversuche
- später Resignation



### Phase 3:

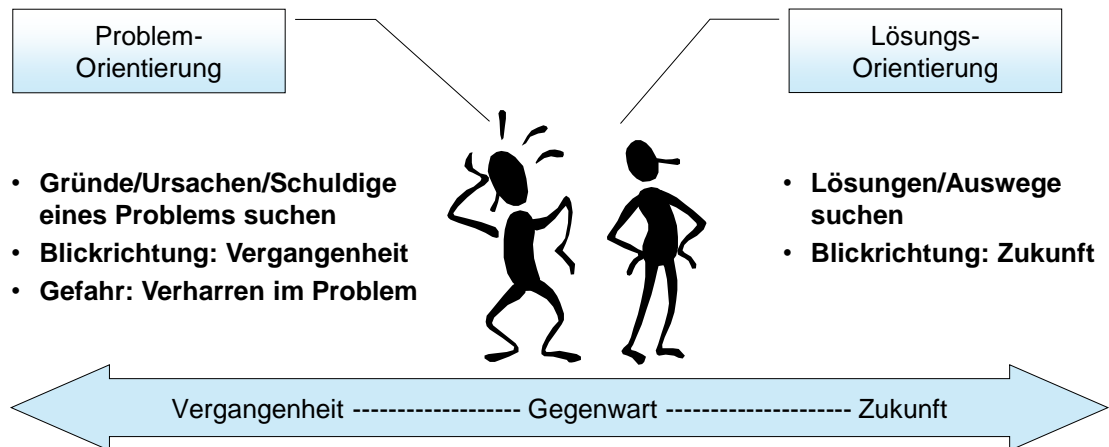
- Tür auf
- Ton + Schlag
- Resignation bleibt



ID 070349

8

## Problemorientierung vs. Lösungsorientierung



ID 034848