



Arbeitsblatt „Wahrnehmung und Umgang mit Stress (Stressampel)“

Merkmale Rot Phase

Merkmale Gelb Phase

Merkmale Grün Phase



Infoblatt „Techniken zur Stresstoleranz (Krisenbewältigung) in sehr hohen Anspannungszuständen“

- **Sich ablenken**

- **Aktivitäten:**

Körperliche Bewegung, Papier zerreißen, Softball an die Wand werfen, Holz hacken, Igelball kneten, Krafttraining, Knoten in Handtuch machen und damit auf das Bett schlagen, malen,.....

- **Vergleichen:**

sich mit anderen Menschen vergleichen, denen es schlechter geht.

- **Bei Seite schieben:**

verlassen der Situation durch den Bau einer inneren Mauer.

- **Konkrete gedankliche Aufgaben:**

Kopfrechnen, etwas auswendig lernen, 20 Länder mit Hauptstädten verbinden, 10 Frauennamen mit L,....

- **Die fünf Sinne einsetzen:**

- **Sehen:**

sich auf ein Detail der Umgebung konzentrieren, sich auf ein Bild in einem Kunstband konzentrieren, eigenen Fingerbewegungen folgen, Bilder von Menschen betrachten, die einem vertraut sind,

- **Hören:**

laute Musik, knallende oder pfeifende Geräusche produzieren, in den Wald gehen, auf Geräusche achten,

- **Riechen:** Ammoniak,



- **Schmecken:**

Chilischoten, frischer Meerrettich,

- **Fühlen:**

kalt duschen, Coldpack auf die Haut legen, Eiswürfel in den Mund nehmen, barfuss laufen, in die Badewanne legen, massieren lassen,

- **den Augenblick verändern (der Anspannung etwas Positives entgegensetzen)**

- **Phantasie:**

etwas angenehmes vorstellen, sich an etwas Schönes erinnern.

- **Innerer sicherer Ort:**

sich in Gedanken an einen Ort begeben, der Ruhe und Geborgenheit vermittelt.

- **Sinngebung:**

die Aufmerksamkeit auf die wichtigen oder vielleicht auch hilfreichen Aspekte der aktuellen schwierigen Situation richten.

- **Ermutigung:**

sich selbst Mut zusprechen, z.B.

- Ich kann das aushalten!
- Es wird vorübergehen!
- Ich werde es schaffen!