

Stress-Management Anwendungen

| | |
|---|--|
| <p>Unterstützend/Hergebend - "DER REAGIERENDE"</p> <p>Allgemeines Verhalten: Hohe Anforderungen, Vertrauensvoll, Pflichtbewusst, Idealistisch, Hilfsbereit</p> <p>Stressbewältigungs-Verhalten: Zusätzlich Anstrengung, Optimismus und Hoffnung, Sucht und akzeptiert Hilfe und Ressourcen</p> <p>Verhalten bei besonders starkem Stress: Selbstschuld-Zuweisung, Depression, Abhängigkeit, Ständige Besorgnis, Übertriebene Zustimmung, Ständiges Beschweren</p> <p>Stressfaktoren: Übermäßige Anforderungen, Persönliche Kritik, Spott, Misserfolge, Fehlende Unterstützung, Ungerechtigkeiten, Keine Anerkennung</p> <p>Psychosomatische Symptome: Geschwüre, Verdauungsprobleme, Hautentzündungen, Durchfall</p> | <p>Anpassend/Harmonisierend – "DER FLEXIBLE"</p> <p>Allgemeines Verhalten: Flexible, Einfühlend, Enthusiastisch, Experimentierfreudig, Vermittelnd</p> <p>Stressbewältigungs-Verhalten: Versucht vielfältige Lösungswege, In Relation bringende und humorvolle Kommunikation, Motivierung von anderen</p> <p>Verhalten bei besonders starkem Stress: Sich treiben lassen, Übermäßige Veränderungen, Überbesorgnis um Status und Ansehen, Starke Ängstlichkeit, Fühlt sich geringschätzigt behandelt</p> <p>Stressfaktoren: Unfreundliche Reaktionen, Übertriebene Struktur, Statusverlust, Feindselige Kritik, Starre Gegner, Vorherrschende Routine, Keine Zustimmung</p> <p>Psychosomatische Symptome: Unfallneigung</p> |
| <p>Bewahrend/Festhaltend – "DER ANALYTIKER"</p> <p>Allgemeines Verhalten: Nachdenklich, Analytisch, Objektiv, Systematisch, Innerlich ruhig</p> <p>Stressbewältigungs-Verhalten: Sorgfältige Analyse, Einsatz erprobter Vorgehensweisen, Systematisch</p> <p>Verhalten bei besonders starkem Stress: Verliert sich im Detail, Ausufernde Analysen, Sich zurückziehen, Nichts erwiedern, Nörgeln</p> <p>Stressfaktoren: Hohe Emotionalität, Wechselnde Vorschriften, Erzwingende Entscheidungen, Keine Organisation, Ungenauigkeiten, Unlogisches Verlangen, Unredlichkeit</p> <p>Psychosomatische Symptome: Kolitis, Asthma, Verstopfung, Migräne</p> | <p>Bestimmend/Übernehmend – "DER GENERALISIERER"</p> <p>Allgemeines Verhalten: Aktivitätsorientiert, Entscheidend, Risikobereit, Geradeheraus, Initiativ</p> <p>Stressbewältigungs-Verhalten: Enorme Energie, In vielen Bereichen sein, Schnelle Antwort, Auf sich selbst verlassend</p> <p>Verhalten bei besonders starkem Stress: Panik-Reaktionen, Kann sich nicht konzentrieren, Packt an, um Krise zu bewältigen, Unvollendete Aufgaben, Übererregbar, Zu streitbereit</p> <p>Stressfaktoren: Mangelnde Autorität, Aufheben von Anforderungen, Keine Herausforderungen, Keine Ressourcen, Machtverlust, Unzuverlässige Leute, Unbeeinflussbarkeit</p> <p>Psychosomatische Symptome: Bluthochdruck, Herzinfarkte, Arterienverkalkung, Kopfschmerzen</p> |