

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>1</p>	<p>Anpassend/Harmonisierend – "DER FLEXIBLE"</p> <p>Allgemeines Verhalten: Flexible, Einfühlsam, 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 geringschätzig behandelt</p> <p>Stressfaktoren: Unfreundliche Reaktionen, Übertriebene Struktur, Statusverlust, Feindselige Kritik, Starre Gegner, Vorherrschende Routine, Keine Zustimmung</p> <p>Psychosomatische Symptome: Unfallneigung</p> <p>4</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 erwidern, 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>3</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, Herzanfälle, Arterienverkalkung, Kopfschmerzen</p> <p>2</p>