

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 „Lernenden“.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

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.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

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.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

1.4 Ich habe eine positive Zukunftsvision und klare Ziele vor Augen. Ich setze Prioritäten. Ich plane meine Zeit entsprechend und achte auf meine persönliche Leistungskurve.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

Summe Bereich 1

2. Mentale Stresskompetenz

2.1 Anforderungen und Schwierigkeiten gehören für mich zum Leben dazu. Ich begegne ihnen mit einer annehmenden Grundhaltung.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

2.2 Anforderungen oder Schwierigkeiten sehe ich als positive Herausforderung. Ich schätze sie realistisch ein und bewahre mir eine innere Distanz.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

2.3 Ich habe ein starkes Vertrauen in meine eigenen Kompetenzen. Ich bin mir meiner Stärken bewusst und vertraue darauf, dass ich auch neue Anforderungen und Schwierigkeiten meistern kann.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

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.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

Summe Bereich 2

3. Regenerative Stresskompetenz

3.1 Ich Sorge für regelmäßige Pausen. Ich gestalte meinen Urlaub entsprechend meinen Erholungsbedürfnissen. Ich habe einen tiefen und erholsamen Schlaf.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

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.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

3.3 Ich beherrsche eine Entspannungsmethode, mit der es mir gut gelingt, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

3.4 Ich treibe regelmäßig Sport und Sorge für viel Bewegung in meinem Alltag.

gar nicht kaum teils, teils überwiegend völlig
1 2 3 4 5

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern
Ja Nein

Summe Bereich 3

- Instrumentelle Stresskompetenz dient dazu Anforderungen aktiv zu begegnen und den Alltag stressfreier zu gestalten.
- Mentales Stressmanagement kann eingesetzt werden, um zu motivieren, eine Veränderung von persönlichen Bewertungen zu erreichen und die Opferrolle abzulegen.
- Regeneratives Stressmanagement wirkt sowohl auf körperlicher als auch mentaler Ebene und steigert durch die Ergänzung von körperlicher Fitness (Sport) das eigene Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Fragen zur Auswertung:

Welche Säulen der Stresskompetenz sind stark, welche weniger stark ausgeprägt?

In welchen Bereichen möchte ich meine Stresskompetenz zukünftig weiterentwickeln?

Welche nächsten Schritte werde ich gehen, um meine Stresskompetenz zu erweitern?