

2. Stressmonster

Schlechter Stress wirkt manchmal wie ein Monster. Wir bekommen etwas von oben aufgedrückt, wir fühlen uns überlastet usw.

Hier kannst du deine Stressmonster eintragen. Sie dabei sehr genau. Denke nicht nur an die Arbeit, sondern auch an andere Monster – im Studium, im Alltag, in der Familie, im Haushalt, kleine Stressmonster, große Stressmonster, ... Vielleicht gibt es aber auch gute Stressmonster, also etwas, dass du eigentlich total schön findest, was dich aber aktuell sehr anstrengt. Das kann zum Beispiel ein trotzendes oder pubertierendes eigenes Kind sein, eine Hochzeit oder ähnliches.

Notiere hier alles, was dir dazu einfällt.

Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin

2.1. Der Steckbrief „Stressmonster“

Wähle ein schlechtes Stressmonster aus, dass dich aktuell besonders belästigt und fülle den folgenden Steckbrief aus. Beschreibe dein Stressmonster möglichst genau, male es, lass es lebendig werden. Beschreibe es ganz konkret. Je genauer du bist, desto mehr fällt dir ein, wovor das Monster Angst hat und wie du es vertreiben kannst. Vielleicht findest du auch Eigenschaften an ihm oder ihr, die sich ein wenig schmunzeln lassen.

Erst wenn ein Stressmonster identifiziert ist, kann es entmystifiziert und zum Verschwinden oder zur Verwandlung aufgefordert werden. Das ist manchmal nicht ganz einfach, aber es lohnt sich.

2.2. Der Steckbrief „Engel des Lächelns“

Stelle dir das Gegenteil deines Stressmonsters vor. Das ist der „Engel des Lächelns“. Du kannst diese Erscheinung auch anders nennen, wenn dir der Begriff „Engel“ nicht behagt. Es hilft so oder so dabei, das Stressmonster zu bekämpfen und zu verscheuchen. Stelle dir auch dieses Wesen so konkret vor, wie du kannst. Lass es lebendig werden...

Vielleicht ist es deine Entspannung? Dein Lachen? Dein guter Stress?

Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin