

Das Stress-Inventar – Schritt für Schritt den Stress bewältigen und die Resilienz erhöhen

In diesem Seminar werden Sie angeleitet, wie Sie mithilfe der Methode des Stress-Inventars Schritt für Schritt Ihre Stressoren strukturieren, neu bewerten und konkrete Lösungswege oder Umgangsstrategien erarbeiten. Sie werden in einen Prozess der Selbstreflexion und der konkreten lösungsorientierten Handlung geführt.

Das Stress-Inventar wurde vom Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr konzipiert und stetig weiterentwickelt. Im Dezember 2023 erschien das Buch „Das Stress-Inventar“, um dieses hilfreiche Werkzeug möglichst vielen Interessierten zur Verfügung zu stellen.

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Analyse und Strukturierung von Stressoren**
Die Teilnehmenden werden angeleitet, ihre Stressoren zu identifizieren, in Kategorien zu gliedern und die konkreten Auslöser immer genauer zu identifizieren. Durch diese detaillierte Analyse entsteht ein vertieftes Verständnis für persönliche Stressquellen.
- **Reflexion der Stressoren**
Durch eine kritische Reflexion der eigenen Wahrnehmung sowie durch Abstand und Überprüfung der subjektiven Sichtweise auf die Stressoren können diese relativiert oder neu interpretiert werden. Dieser Schritt fördert ein Umdenken und hilft, eine problemorientierte Sichtweise zu verändern.
- **Gewichtung der Stressoren**
Durch eine Gewichtung wird ermittelt, welche Stressoren am belastendsten wahrgenommen werden. Diese Priorisierung erlaubt eine fokussierte Auseinandersetzung mit den wichtigsten Themen, relativiert Stressoren und bietet eine Grundlage für die weitere Planung zur Stressbewältigung.
- **Bewertung der Veränderbarkeit von Stressoren**
Ein zentrales Element des Seminars ist die Differenzierung zwischen veränderbaren Problemen und unveränderlichen Einschränkungen. Dieses Verständnis bildet die Basis für die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und unterstützt eine realistische Einschätzung der eigenen Handlungsmöglichkeiten.
- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien**
Die Teilnehmenden werden angeleitet, konkrete Handlungspläne für die veränderbaren Stressoren zu erarbeiten. Diese dienen der Vorbereitung auf stressauslösende Situationen und ermöglichen eine proaktive Stressbewältigung. Es werden Strategien zur Akzeptanz und Anpassung bei unveränderbaren Stressoren vermittelt. Der Fokus liegt darauf, mentale Resilienz zu stärken und eine gesunde Einstellung zu unvermeidlichen Stressquellen zu entwickeln.