

# Stresswarnsignale erkennen lernen

TK-AntistressCoach, Lektion 1, Übung



## Entwickeln Sie ein besseres Gespür für Ihren Stress

Je früher Sie merken, dass Sie gestresst sind, umso größer sind Ihre Chancen, wirksam dagegen anzugehen. Denn wenn Ihre Stressreaktionen bereits eskalieren, wird das Stressmanagement viel schwieriger. Lernen Sie Ihre Stresswarnsignale besser kennen. So können Sie Ihr Wohlbefinden maßgeblich verbessern.

### So funktioniert's:

Beobachten Sie sich in den nächsten Tagen bitte genau. Notieren Sie die ersten Anzeichen, die darauf hindeuten, dass Sie Stress empfinden. Ihr Körper kann Ihnen erste Warnsignale geben. Z.B. Schlucken, Magen zieht sich zusammen usw.

## Beispiel

	Situation	Reaktion	Emotionen	Gedanken	Verhalten
<b>Situation 1</b>	Tochter trödelt morgens und will die Schuhe nicht anziehen	Magen zieht sich zusammen	Erregung	Ungeduld	Hände zu Fäusten geballt
<b>Situation 2</b>	Chef ruft mich zu sich	Herz klopft schneller			Ich beiße mir auf die Lippe
<b>Situation 3</b>	Stau	Unruhige Hände	Wut		Ich fahre dicht auf
<b>Situation 4</b>	Präsentation vor dem Geschäftsführer	Feuchte Hände Kloß im Hals	Angst		

## Und jetzt sind Sie an der Reihe ...

	Situation	Reaktion	Emotionen	Gedanken	Verhalten
<b>Situation 1</b>	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Situation 2</b>	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Situation 3</b>	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
<b>Situation 4</b>	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____

## Die ersten Stresswarnsignale sind da. Was nun?

Es gibt eine sehr einfache Übung, die Sie machen können, wenn Sie erste Stresswarnsignale an sich bemerken.

Entspannen Sie sich bewusst, wenn Sie Stresswarnsignale an sich beobachten. Oft hilft eine Atemübung dabei, etwas zur Ruhe zu kommen und Kraft zu finden, sodass Sie gelassener an das herangehen können, was Sie stresst:

Hier ein Beispiel für eine Atemübungen. Im TK-AntiStresscoach finden Sie weitere Entspannungsübungen im Bereich „Entspannung und Ausgleich“.

Atmen Sie sechsmal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Das Ausatmen sollte etwas länger dauern als das Einatmen. Spüren Sie dabei, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder langsam senkt.

Sie können sich währenddessen vorstellen, Sie hätten einen Luftballon im Bauch, den Sie mit Ihrem Atem füllen. Dann drücken Sie den Ballon beim Ausatmen gegen Ihre Wirbelsäule, bis er wieder ganz leer ist. Wenn Sie den Ballon für leer halten, drücken Sie noch ein wenig nach, bis wirklich jedes bisschen Luft entwichen ist.

# Probleme besser lösen lernen

TK-AntistressCoach, Lektion 2, Übung



## Entwickeln Sie eine Strategie, die für Sie funktioniert

Bitte nutzen Sie unser Arbeitsblatt, um stressige Situationen zu analysieren. Auf Basis dieser Analyse entwickeln Sie dann geeignete Lösungen.

Wir **empfehlen**: Fangen Sie am besten mit einem Problem an, das nicht allzu komplex ist und sich daher schnell analysieren lässt. Versuchen Sie, das Problem und die Lösungsmöglichkeiten so konkret wie möglich zu beschreiben.

## So funktioniert's:

Wählen Sie bitte ein Problem oder eine Situation, die bei Ihnen mittelstarken Stress auslöst. Verfahren Sie dann wie in folgendem Beispiel:

# Die Situation

## Beispiel

Ich stehe an der Supermarktkasse und mein Kind liegt auf dem Boden und trommelt mit den Fäusten, weil es Schokolade aus dem Regal an der Kasse haben will.

## Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---

### 1. Problemanalyse

## Beispiel

Hinter mir stehen mehrere Kunden in der Schlange. Einige Kunden beobachten mein Kind und mich. Mein Kind reagiert nicht auf rationale Argumente. Es will sich durchsetzen – es ist ein Machtkampf. Es will seine Grenzen austesten.

Ich weiß nicht, wie ich reagieren soll, fühle mich ohnmächtig und in die Enge getrieben. Die Süßigkeiten sind im Kassbereich angebracht, damit der Supermarkt von Situationen wie dieser profitiert. Wie ich jetzt reagiere, wird zukünftige ähnliche Situationen beeinflussen.

## Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---

## 2. Zieldefinition

### Beispiel

Ich möchte als kompetente Mutter erscheinen.

Ich möchte nächstes Mal nicht wieder in diese Situation kommen.

### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---

## 3. Lösungssuche

### Beispiel

Ich kaufe die Schokolade.

Ich ignoriere mein Kind und lasse es am Boden liegen.

Ich schenke einem anderen Kind Schokolade, um mein Kind zu irritieren.

Ich sage zu meinem Kind: „Ich wette, du kannst noch lauter schreien.“

Ich sage zu meinem Kind: „Wetten, du schaffst es nicht, ohne zu schreien aufzustehen. Also tu mir den Gefallen und schrei weiter, damit ich die Wette gewinne!“

Ich lenke mein Kind ab, indem ich es auf ein anderes Kind vor dem Laden aufmerksam mache.

.....  
**Jetzt sind Sie an der Reihe ...**  
.....

---

---

---

---

---

Wenden Sie jetzt einen **kleinen Trick** an, um Distanz zwischen sich und der stressigen Situation zu schaffen: Stellen Sie sich vor, die belastende Situation läge einige Zeit zurück und Sie hätten damals Ihr Ziel erreicht. Wie hätten Sie das geschafft?

.....  
**Beispiel**  
.....

Ich wäre standhaft geblieben (hätte keine Schokolade gekauft).

Ich hätte mein Kind erfolgreich abgelenkt.

Ich hätte einen Weg gefunden, bei dem mein Kind das Gefühl hat, selbst zu entscheiden.

Ich lenke mein Kind ab, indem ich es auf ein anderes Kind vor dem Laden aufmerksam mache.

.....  
**Jetzt sind Sie an der Reihe ...**  
.....

---

---

---

---

---

#### 4. Ihre ganz persönliche Lösung – Ihr Plan

##### Beispiel

Ich werde beim nächsten Supermarktbesuch meinem Kind anbieten, dass es sich in der Obstabteilung etwas aussuchen darf, ich aber keine Süßigkeiten kaufe. Wenn es trotzdem an der Kasse Theater macht, werde ich standhaft bleiben und versuchen es abzulenken. Ich werde es hinterher loben, wenn sich sein Verhalten geändert hat.

##### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---

Ressourcen, die Sie dabei nutzen werden:

##### Beispiel

Innere Ressourcen: Geduld, Selbstsicherheit, Kreativität, Empathie, Beharrlichkeit, Konsequenz

Soziale Ressourcen: Mein Mann und die Schwiegermutter. Ich spreche mich mit ihnen ab, damit wir uns einig sind, was im Supermarkt okay ist und was nicht

##### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---



## 5. Umsetzung

### Beispiel

Vor dem nächsten Supermarktbesuch spreche ich mit meinem Kind.

### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---

## 6. Kontrolle

### Beispiel

Es hat zunächst etwas gequengelt. Als ich es an unsere Absprache erinnert habe, hat es noch kurz gemurrt, dann aber ziemlich schnell mit dem Quengeln aufgehört.

Ich denke, ich habe den Eindruck einer kompetenten Mutter gemacht und die Eskalation ist ausgeblieben.

Ich bin stolz, dass ich das hinbekommen habe.

### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---

# Ist ihr Leben im Gleichgewicht?

TK-AntistressCoach, Lektion 3, Übung



Kraftspendendes und Kräftezehrendes sollte sich im Alltag ungefähr die Waage halten. Ist das bei Ihnen so? Finden Sie mit dieser Übung heraus, ob Sie sich im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung befinden. Sollte das nicht der Fall sein, erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihre Balance verbessern können.

## So funktioniert's:

Damit Sie sich besser vorstellen können, wie die Übung funktioniert, sehen Sie hier ein vorausgefülltes Beispiel.

### 1. Schritt

Überlegen Sie, welche Bereiche in Ihrem Leben zurzeit eine Rolle spielen, beispielsweise in einer durchschnittlichen Woche.

### Bereiche meines aktuellen Lebens:

#### Beispiel

Beruf, Kinder, Partnerschaft, schwimmen, zu pflegende Eltern, Hausarbeit, lesen, Gartenarbeit, gesunde Ernährung, Karnevalsverein, mal nichts tun, Kirche, einkaufen

## Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

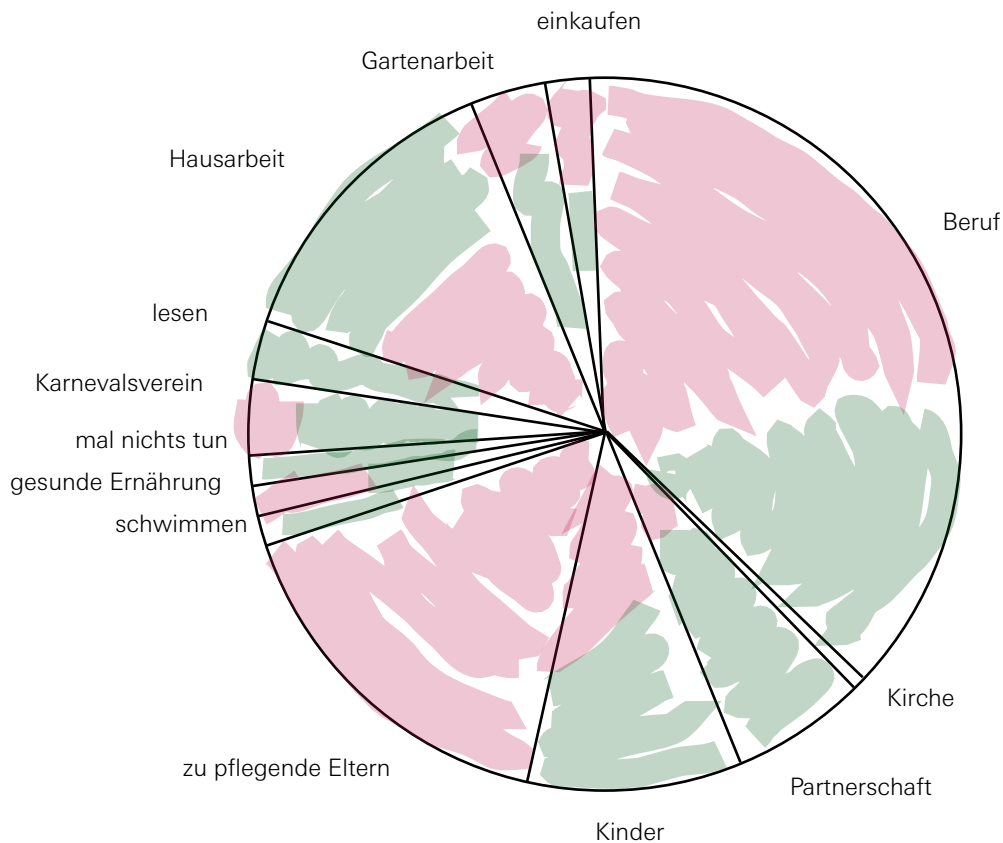
---

### 2. Schritt

Schätzen Sie ein, welchen Raum die von Ihnen aufgelisteten Bereiche in Ihrem Leben einnehmen. Wie viel Aufmerksamkeit und Zeit widmen Sie ihnen?

Durchschnittliche Verteilung der Bereiche in meinem Leben

Was gibt mir Energie und was raubt mir Energie?



### 3. Schritt

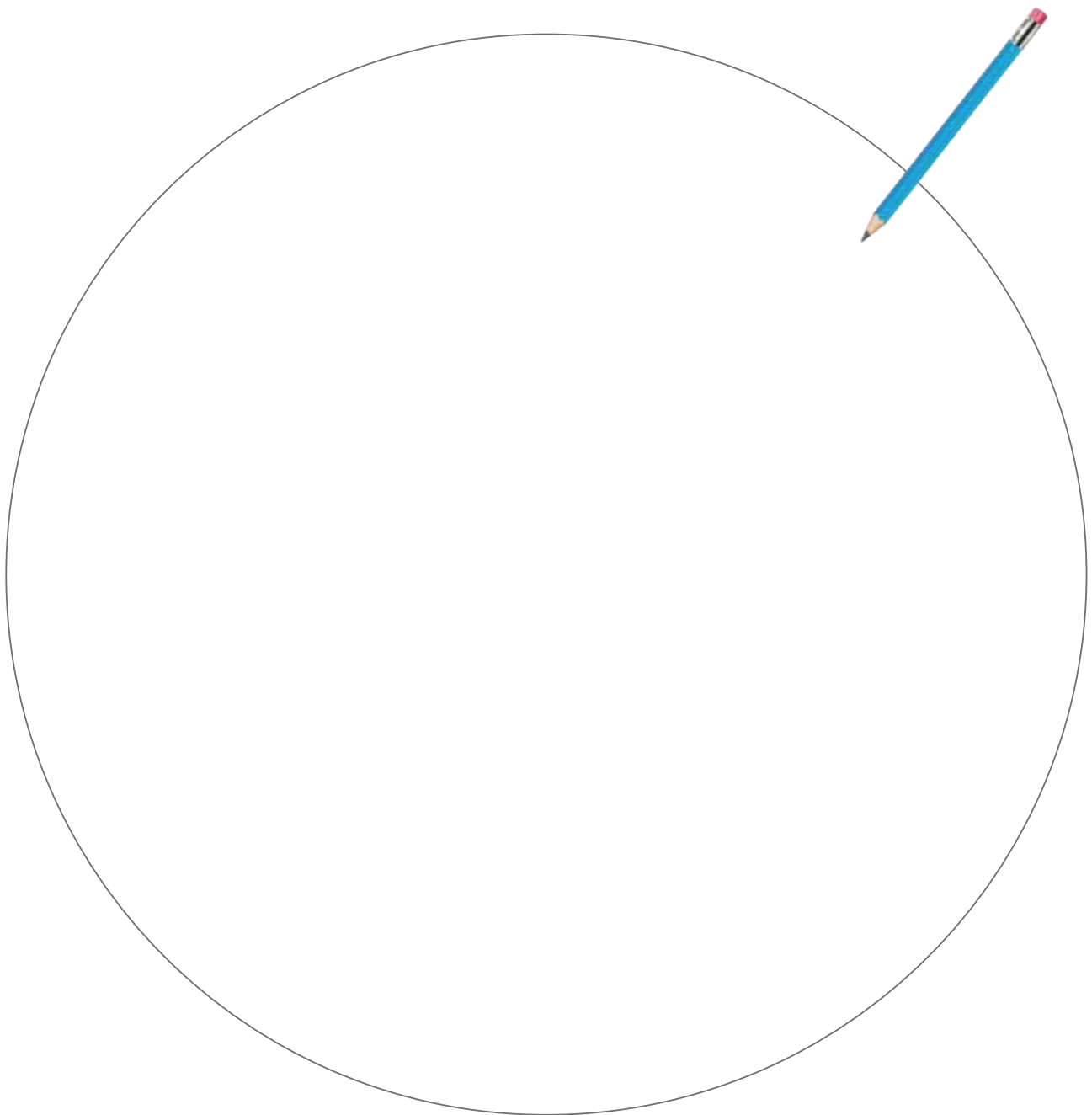
Welche dieser Bereiche sorgen bei Ihnen für Ausgleich und geben Ihnen Kraft? Markieren Sie diese in grüner Farbe.

Durch welche der Bereiche werden Sie belastet? Markieren Sie diese in roter Farbe. Sicher gibt es Bereiche, die Ihnen manchmal Kraft spenden, Sie aber manchmal auch belasten. Diese können Sie rot-grün-schraffiert darstellen.

**Und jetzt sind Sie an der Reihe ...**

Durchschnittliche Verteilung der Bereiche in meinem Leben

Was gibt mir Energie und was raubt mir Energie?



# Auswertung

## Überlegen Sie:

Stimmt das Verhältnis zwischen belastenden und Kraft spendenden Bereichen? Gibt es Bereiche, die besonders viel Energie verschlingen? Welche Bereiche kommen aktuell gar nicht vor, obwohl sie Ihnen wichtig sind? Wie möchten Sie künftig für mehr Ausgleich sorgen?

## Verhältnis zwischen belastenden und Kraft spendenden Bereichen:

### Beispiel

Das Rot dominiert. Es fehlt Ausgleich.

### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

## Bereiche, die besonders belastend sind:

### Beispiel

Die Pflege meiner Eltern ist extrem anstrengend – nicht nur während der Pflege selbst, sondern auch bei anderen Aktivitäten, weil ich immer wieder alarmbereit sein muss.

### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

---

---

---

**Bereiche, die aktuell gar nicht vorkommen, obwohl Sie Ihnen wichtig sind:**

**Beispiel**

Für Treffen mit Freunden bleibt aktuell keine Zeit

**Jetzt sind Sie an der Reihe ...**

---

---

---

---

---

**Wie möchten Sie für mehr Ausgleich sorgen?**

**Beispiel**

Ich möchte mich wieder mehr mit Freunden treffen.  
Ein Hobby würde mir guttun.

**Jetzt sind Sie an der Reihe ...**

---

---

---

---

---

# Ihre Stressmanagement-Kompetenzen

TK-AntistressCoach, Lektion 4, Übung



Sie haben in Ihrem Leben schon häufig Stress vermieden oder verarbeitet. Es ist also klar, dass Sie über zahlreiche Stressmanagement-Kompetenzen verfügen. Wir laden Sie ein, sich mithilfe unseres Übungsblatts bewusst zu machen, wie Ihre persönlichen Stressmanagement-Strategien funktionieren und welche Ihrer Kompetenzen Ihnen dabei zugutekommen.

## So funktioniert's:

Beobachten Sie sich bitte in den nächsten Tagen und notieren Sie Ihre Beobachtungen auf dem Übungsblatt, so wie folgendes Beispiel es Ihnen vormacht.

.....  
**Ich habe gerade Stress vermieden oder reduziert, indem ...**  
.....

... ich im Meeting Ziele vereinbart habe. Ich habe immer wieder das abgewürgt, was nicht zielführend war.  
... ich am Mittwoch einen Freund gebeten habe, mein Kind aus dem Kindergarten abzuholen.

**Und jetzt sind Sie gefragt:**

---

---

---

---

---

---

---

---

.....  
**Ich habe mich gerade gedanklich beruhigt, indem ich mir gesagt habe, dass ...**  
.....

... man noch durch die Fenster schauen kann und dass es früh genug ist, wenn sie kommende Woche geputzt werden.  
... ich Herrn X nicht leiden kann und es daher eigentlich egal ist, was er von mir denkt.  
... ich das Recht habe, für meine Bedürfnisse einzustehen (zum Beispiel, Pause zu machen oder keine Zeit in unstrukturierten Meetings zu verschwenden).

**Und jetzt sind Sie gefragt:**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ich habe gerade für Ausgleich und Regeneration gesorgt, indem ich ..

... schwimmen gegangen bin.

... bewusst mein Pausenbrot nicht am Arbeitsplatz gegessen habe, sondern damit kurz an die frische Luft gegangen bin.

### Und jetzt sind Sie gefragt:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Besonders gut geholfen haben mir die folgenden Stressmanagement-Maßnahmen:

Ich habe mir vorgenommen, für meine Bedürfnisse einzustehen. Damit schade ich niemanden.

Ich halte meine Pausen ein. Meine Pausen sind mir wichtig. Ich lasse mich nicht von meinen Pausen abbringen.

### Und jetzt sind Sie gefragt:

---

---

---

---

---

---

---

---

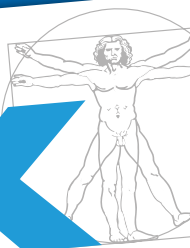
# Was steckt hinter dem Stress?

TK-AntistressCoach, Lektion 5, Übung



Techniker  
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.



Oft scheint es, als lösten bestimmte Situationen oder Personen Stress aus. Schaut man genauer hin, entsteht der Stress jedoch im eigenen Denken. Fühlen Sie sich schlecht, stehen dahinter also negative Gedanken oder Bewertungen. Diese wiederum können Ausdruck von Bedürfnissen sein, die in der als stressig empfundenen Situation nicht befriedigt werden.

## So funktioniert's:

1. Beschreiben Sie möglichst kurz und konkret Ihre aktuelle Stresserfahrung.
2. Nennen Sie die äußeren Stressauslöser.
3. Formulieren Sie diesen Satz um, indem Sie ihn mit „weil ich...“ oder „weil mir ...“

fortsetzen. So kommen Sie den Gedanken, Bewertungen und Bedürfnissen auf den Grund, die sich hinter Ihren Stresserfahrungen verbergen. Unser Beispiel zeigt Ihnen, wie es geht:

### 1. Schritt:

**Sammeln und analysieren Sie Ihre aktuellen Stresserfahrungen. Nennen Sie zunächst die äußeren Stressauslöser:**

Ich fühle mich unter Druck, weil mein Chef mir zu viele Aufgaben in zu kurzer Zeit gegeben hat.

### 2. Schritt:

**Formulieren Sie den gerade notierten Satz um, indem Sie den zweiten Teil fortsetzen mit „weil ich ...“ oder „weil mir ...“:**

Ich fühle mich unter Druck, weil ich meine Arbeit gut machen will und ich dafür Zeit brauche.

## Beispiel

### 1. Schritt:

Ich bin frustriert, weil mein Partner zu spät gekommen ist.

### 2. Schritt:

Ich bin frustriert, weil mir Pünktlichkeit als Zeichen der Wertschätzung wichtig ist und ich mir Wertschätzung von meinem Partner wünsche.

## Jetzt sind Sie an der Reihe ...

### 1. Schritt: Ich fühle mich unter Druck, weil

---

---

### 2. Schritt: Ich fühle mich unter Druck, weil ich/ mir

---

---

### 1. Schritt: Ich bin frustriert, weil

---

---

### 2. Schritt: Ich bin frustriert, weil ich/ mir

---

---

### 1. Schritt: Ich bin genervt, weil

---

---

### 2. Schritt: Ich bin genervt, weil ich/ mir

---

---

**1. Schritt: Ich habe Angst, weil**

---

---

**2. Schritt: Ich habe Angst, weil ich/mir**

---

---

**1. Schritt: Ich fühle mich gestresst, weil**

---

---

**2. Schritt: Ich fühle mich gestresst, weil ich/mir**

---

---

**1. Schritt: Ich fühle mich gekränkt, weil**

---

---

**2. Schritt: Ich fühle mich gekränkt, weil ich/mir**

---

---

**1. Schritt: Ich bin wütend, weil**

---

---

**2. Schritt: Ich bin wütend, weil ich/mir**

---

---

**1. Schritt: Ich fühle mich bedrängt, weil**

---

---

**2. Schritt: Ich fühle mich bedrängt, weil ich/mir**

---

---

**1. Schritt: Ich fühle mich erschöpft, weil**

---

---

**2. Schritt: Ich fühle mich erschöpft, weil ich/mir**

---

---

# Lernen Sie „Nein“ zu sagen.

TK-AntistressCoach, Lektion 6, Übung



Techniker  
Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.

Gerade in kritischen Gesprächssituationen ist es hilfreich, wenn Ihre Körpersprache bekräftigt, was Sie sagen. Machen Sie sich deswegen jetzt mit ein bisschen Körpereinsatz fit für Ihr nächstes „Nein“ und probieren Sie aus, welche Haltung dabei besonders überzeugend wirkt.

## So funktioniert's:

Nehmen Sie sich bitte etwas Zeit und stellen Sie sich vor einen großen Spiegel, vor dem Sie ungestört sind. Experimentieren Sie nun mit unterschiedlichen Körperhaltungen, die zu einem „Nein“ passen könnten.

Wie fühlen sich dabei?  
Und wie wirken Sie im Spiegel?

### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

**1. Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die zum Ausdruck bringt: „Ich darf nicht Nein sagen. Es ist schlimm, wenn ich Nein sage.“**

- › Wie fühlen Sie sich dabei?
- › Wie wirkt Ihr Spiegelbild auf Sie?
- › Wäre diese Haltung für ein Gespräch nützlich, in dem Sie etwas ablehnen wollen?

**2. Wählen Sie nun bitte eine Körperhaltung, die zum Ausdruck bringt: „Ich kann nicht mehr. Ich schaffe das nicht mehr und sage deshalb „Nein“.“**

- › Wie fühlen Sie sich dabei?
- › Wie wirkt Ihr Spiegelbild auf Sie?
- › Wäre diese Haltung für ein Gespräch nützlich, in dem Sie etwas ablehnen wollen?

**3. Versuchen Sie nun eine Variante, bei der Ihr Körper ausdrückt:  
„Durch mein „Nein“ wird es uns allen besser gehen.“**

- Wie fühlen Sie sich dabei?
- Wie wirkt Ihr Spiegelbild auf Sie?
- Wäre diese Haltung für ein Gespräch nützlich, in dem Sie etwas ablehnen wollen?

**4. Experimentieren Sie nun mit einer Körperhaltung, die zu folgendem Gedanken passt: „So eine Unverschämtheit, das jetzt von mir zu verlangen. Da muss ich ja „Nein“ sagen.“**

- Wie fühlen Sie sich dabei?
- Wie wirkt Ihr Spiegelbild auf Sie?
- Wäre diese Haltung für ein Gespräch nützlich, in dem Sie etwas ablehnen wollen?

Haben Sie eine Haltung gefunden, mit der Sie sich gut fühlen, die auch im Spiegel überzeugt und die Ihnen nützlich scheint? Dann üben Sie diese, bis sie sich ganz natürlich anfühlt. Dann ist eine Variante dran: Wiederholen Sie die komplette Übung bitte, während Sie auf einem Stuhl sitzen. Probieren Sie dabei auch gern aus, welchen Unterschied es macht, ob Ihr Gesprächspartner ebenfalls sitzt oder ob er steht.

# Wie der Körper Gefühle verrät

TK-AntistressCoach, Lektion 7, Übung



Was Sie fühlen, wirkt sich immer auch auf die Reaktionen Ihres Körpers aus. Psychologen sprechen hierbei von somatischen – also körperlichen – Markern. Sie unterscheiden zwischen somatischen Markern für positive und für negative Gefühle. Diese lassen sich auf einer sogenannten Körperkarte verorten. Die meisten von ihnen finden sich im oberen Brustbereich, was mit den durch Gefühle ausgelösten Veränderungen der Atemfrequenz und des Herzschlags zu tun haben dürfte. Denken Sie beispielsweise an das Gefühl der Angst, das den Brustkorb fest umklammert hält oder an die innere Wärme, die Sie spüren, wenn Sie verliebt sind. Man kann davon ausgehen, dass die somatischen Marker angeboren und kulturübergreifend gültig sind.

## So funktioniert's:

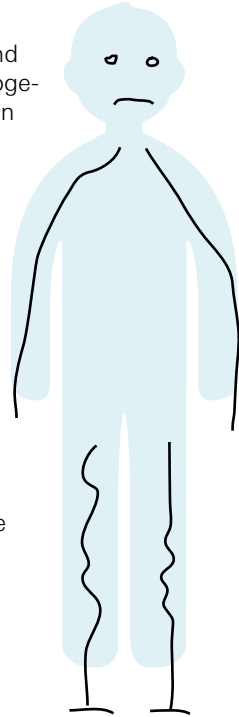
Versetzen Sie sich bitte in die dargestellten Situationen und zeichnen Sie ein, wo Sie Gefühle wahrnehmen und durch welche körperlichen Reaktionen sich diese bemerkbar machen.



Beispiel

Wo spüren Sie negative Gefühle?  
Durch welche Körperreaktion drücken sich diese aus?

verspannter Mund  
mit heruntergezogenen  
Mundwinkeln

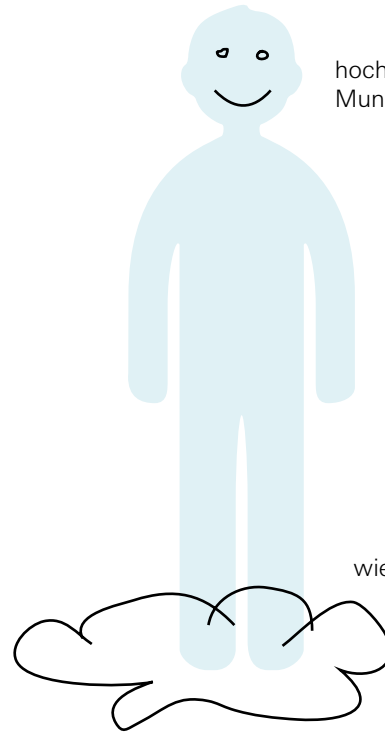


weiche Knie

Beispiel

Wo spüren Sie positive Gefühle?  
Durch welche Körperreaktion drücken sich diese aus?

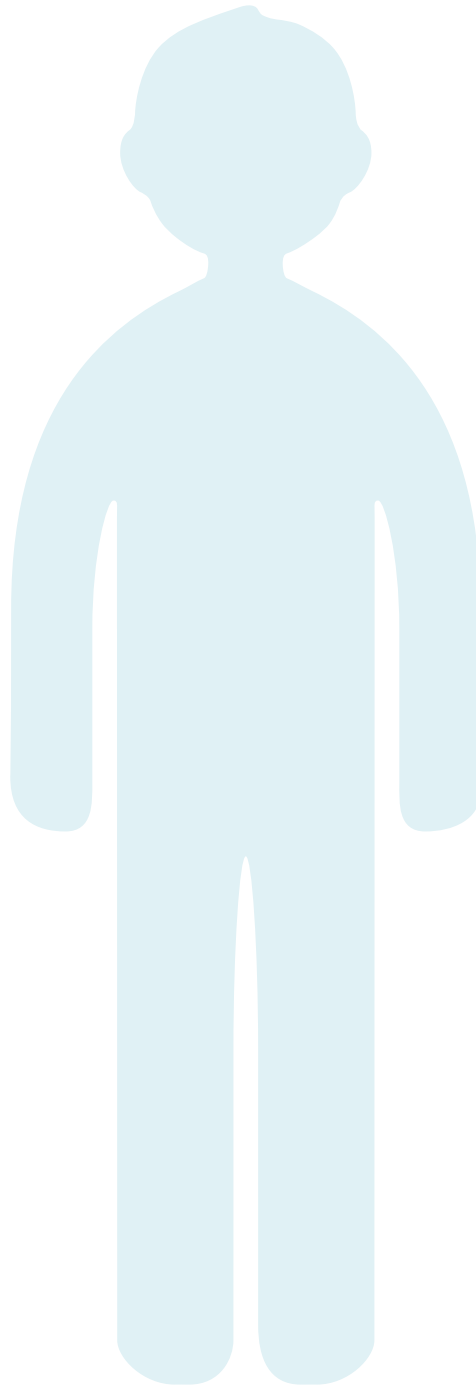
hochgezogene  
Mundwinkeln



wie auf Wolken

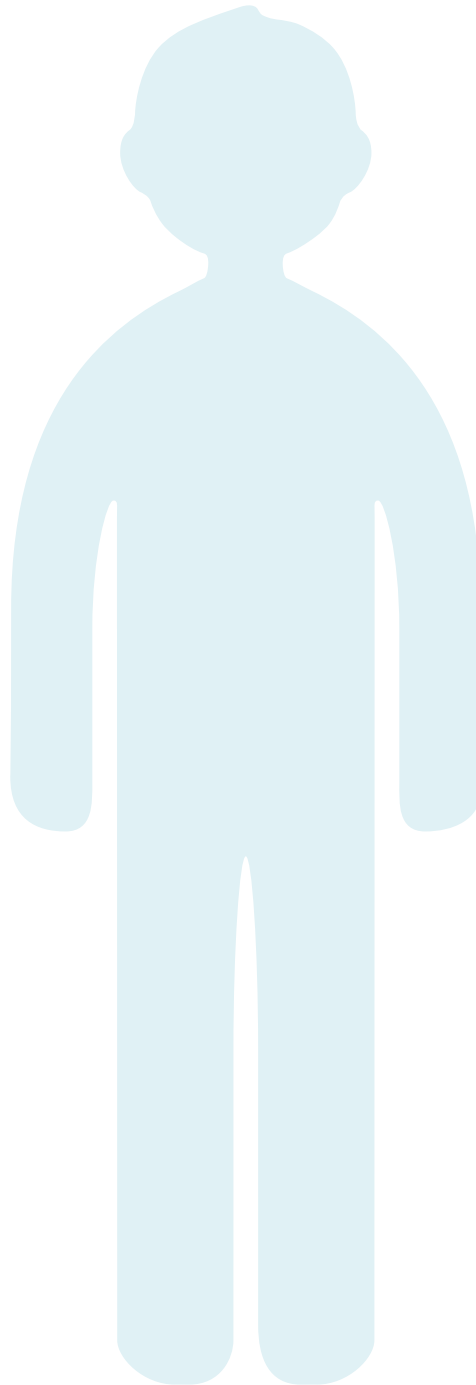
.....  
**Jetzt sind Sie an der Reihe ...**  
.....

Wo spüren Sie negative Gefühle?  
Durch welche Körperreaktionen drücken sich diese aus?



**Jetzt sind Sie an der Reihe ...**

Wo spüren Sie positive Gefühle?  
Durch welche Körperreaktionen drücken sich diese aus?



# Ihr neues Projekt: Gesundheit

TK-AntistressCoach, Lektion 8, Übung



Wenn Sie einen gesunden Lebensstil aufbauen und Ihren Stress reduzieren wollen, brauchen Sie Ziele. Ziele stärken Ihre Motivation. Allerdings nur, wenn sie richtig gewählt sind und zu Ihnen passen.

Überlegen Sie deswegen jetzt, mit welchen gesunden Zielen Sie Ihren Stress verringern und sich insgesamt besser fühlen können. Unser Übungsblatt hilft Ihnen mit einigen Fragen, Ihren Zielen auf die Spur zu kommen.

## So funktioniert's:

Orientieren Sie sich an unserem beispielhaft ausgefüllten Übungsblatt auf den nächsten Seiten und beantworten Sie im Anschluss bitte alle Fragen so konkret wie möglich.

## Beispiel

**Folgendes Verhalten, das für meinen Körper eine Ressource darstellt, möchte ich verstärken:**

Mehr Sport machen

**Konkret nehme ich mir vor:**

Täglich 20 Minuten joggen

**Wie wichtig ist Ihnen die Verhaltensänderung:**

0

nicht wichtig

5

10  
sehr wichtig

**Warum ist Ihnen die Verhaltensänderung wichtig – warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei der Null gesetzt?**

Ich möchte meine Stresshormone abbauen.

Ich weiß von früher, dass ich mich viel besser fühle, wenn ich regelmäßig Sport mache.

Ich möchte meinen Körper wieder in Form bringen, möchte attraktiv aussehen.

Ich möchte meine Kondition verbessern und nicht mehr so kurzatmig sein.

Ich möchte einen Ausgleich zum Stress.

**Welche Vorteile versprechen Sie sich davon, Ihr Verhalten zu ändern?**

Ich würde fitter werden.

Ich würde mich wohlfühlen.

Ich wäre stolz auf mich.

Niemand würde mehr meckern, dass ich mich hängen lasse.

Ich würde besser aussehen.

**Was würden Ihre Familie oder Freunde dazu sagen, wenn Sie Ihr Verhalten ändern?**

Meine Frau wäre begeistert.

Ich müsste ihr aber auch Freiräume für Ihren Sport einrichten.

**Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es schaffen werden, Ihr Verhalten zu ändern?**

0

nicht zuversichtlich

5

10  
sehr zuversichtlich

### **Warum sind Sie zuversichtlich – warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei der Null gesetzt?**

Wenn ich es mir fest vornehme, werde ich es schaffen.

Ich erhalte Unterstützung von ....

### **Was müsste passieren, damit Sie Ihren Punktwert noch erhöhen?**

Ich müsste mehr Zeit haben.

Ich müsste wissen, wie ich mit meinem inneren Schweinehund umgehen kann.

### **Was könnten Sie tun, um die aktuellen Hindernisse zu beseitigen**

Ich müsste feste Termine mit mir selbst vereinbaren.

Ich müsste jemanden bitten, mich zu „treten“, wenn ich mich drücken will.

Ich müsste mir einen Partner suchen, mit dem ich zum Sport gehe.

Ich sollte mir erst einmal vornehmen, nur 3-mal pro Woche zu joggen – das kann ich schaffen.

### **Wer oder was könnte Ihnen bei der Verhaltensänderung helfen?**

Meine Partnerin/mein Partner als „Antreiber“

Ein fester Plan

Freund/Freundin als Joggingpartner

### **Was würde Ihnen vielleicht durch die Verhaltensänderung fehlen? Welche Bedürfnisse blieben eventuell unbefriedigt?**

Zeit für die Partnerschaft

### **Durch welche gesunde Alternative könnten Sie diesen Bedürfnissen gerecht werden?**

Ich vereinbare verbindlich einen festen Abend pro Woche, an dem wir etwas gemeinsam unternehmen.

### **Was werden die nächsten Schritte auf dem Weg zu Ihrer Verhaltensänderung sein?**

Zu Hause alles klären und mit Joggingpartner sprechen. Den Zustand der Sportschuhe prüfen. Die ersten Termine absprechen. Einen Plan B für schlechtes Wetter entwickeln

#### **GUT ZU WISSEN**



Mehr Informationen über gute Motivationsstrategien erhalten Sie beim TK-Motivationscoach oder im TK-Informationspaket „Hoch motiviert“. Das Informationspaket können Sie auch online auf [www.tk.de](http://www.tk.de) bestellen.

Jetzt sind Sie an der Reihe...

Folgendes Verhalten, das für meinen Körper eine Ressource darstellt, möchte ich verstärken:

---

Konkret nehme ich mir vor:

---

Wie wichtig ist Ihnen die Verhaltensänderung:

0  
nicht wichtig

5

10  
sehr wichtig

Warum ist Ihnen die Verhaltensänderung wichtig – warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei der Null gesetzt?

---

---

---

Welche Vorteile versprechen Sie sich davon, Ihr Verhalten zu ändern?

---

---

---

Was würden Ihre Familie oder Freunde dazu sagen, wenn Sie Ihr Verhalten ändern?

---

---

---

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es schaffen werden, Ihr Verhalten zu ändern?

0  
nicht zuversichtlich

5

10  
sehr zuversichtlich

**Warum sind Sie zuversichtlich – warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei der Null gesetzt?**

---

---

---

**Was müsste passieren, damit Sie Ihren Punktwert noch erhöhen?**

---

---

---

**Was könnten Sie tun, um die aktuellen Hindernisse zu beseitigen**

---

---

---

**Wer oder was könnte Ihnen bei der Verhaltensänderung helfen?**

---

---

---

**Was würde Ihnen vielleicht durch die Verhaltensänderung fehlen? Welche Bedürfnisse blieben eventuell unbefriedigt?**

---

---

---

**Durch welche gesunde Alternative könnten Sie diesen Bedürfnissen gerecht werden?**

---

---

---

**Was werden die nächsten Schritte auf dem Weg zu Ihrer Verhaltensänderung sein?**

---

---

---



# Stressverstärker entkräften

TK-AntistressCoach, Lektion 9



Techniker  
Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.

## So funktioniert's:

Sind Sie im Stress? Lesen Sie hier nach, welche Gedanken Ihnen jetzt helfen können.

Welche positiven Aspekte hat die aktuelle Situation?



Wenn wir nur die negativen Aspekte der aktuellen Situation wahrnehmen, fühlen wir uns schlecht. Wir werden pessimistisch. Die Richtung der Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte zeigt uns, was wir vielleicht schon alles zum Guten bewegt haben.

Wie kann ich in Erfahrung bringen, wofür diese stressige Aufgabe gut ist?



Häufig werden uns Aufgaben ohne Hintergrundinformationen übertragen. Eine sinnlos erscheinende Aufgabe belastet uns. Daher ist es sinnvoll zu erfragen, was für unsere Arbeit eingesetzt oder benutzt wird.

Es ist wie es ist. So etwas kann passieren.



Um handlungsfähig zu werden, müssen wir uns erst wieder beruhigen. Das Akzeptieren ist dafür die erste Voraussetzung. Dann können wir mit kühlem Kopf an unseren Zielen arbeiten.

Ich bin für mein Schicksal verantwortlich!



Wie wollen wir in anderen Lebenslagen verantwortlich handeln, wenn wir nicht für uns selbst die Verantwortung übernehmen. Durch die Übernahme der Verantwortung für uns und unser Schicksal werden wir zu aktiven, erwachsenen und mündigen Menschen. Nur so haben wir eine Chance aus unserem Stress auszubrechen.

Welche meiner Stärken kann mir jetzt helfen?



Oft haben wir Angst oder fühlen uns ohnmächtig, weil wir uns unserer Stärken und Ressourcen nicht bewusst sind. Eine bewusste Reflexion unserer Fähigkeiten und Tugenden hilft uns sowohl bei der Problemlösung, weil wir zuversichtlicher sind. Aber auch die Lösungsumsetzung ist leichter, wenn wir unsere Ressourcen bewusst einsetzen.

Meine Freunde geben mir Kraft.



Soziale Kontakte geben uns Kraft durch das Gefühl von Nähe, Geborgenheit oder einfach Zugehörigkeit. Sie lenken uns von unseren Problemen ab und ermöglichen uns oft auch einen Perspektivenwechsel.

Werde ich am Ende meines Lebens sagen können, ich habe nach meinen Zielen und Werten gelebt?



Durch einen solchen rückschauenden Blick in die Zukunft können wir uns oftmals verdeutlichen, was uns wirklich wichtig ist. Häufig leben wir in den Tag hinein, erfüllen die Aufgaben, die an uns gestellt werden und verlieren dabei aus den Augen, was uns wirklich wichtig ist.

# Ihr persönliches Erfolgstagebuch

TK-AntistressCoach, Lektion 9, Übung



Ein gutes Bewusstsein dessen, was man im Leben schon erreicht hat, stärkt für zukünftige Herausforderungen. Es geht nicht um die großen Erfolge. Es geht auch um kleine Erfolge im Alltag. Wir laden Sie jetzt ein, sich mithilfe unseres Übungsblatts zu vergegenwärtigen, was in Ihr persönliches Erfolgstagebuch gehört.

## So funktioniert's:

Nehmen Sie sich bitte jeden Abend etwas Zeit. Lassen Sie die kleinen und großen Erfolge des Tages Revue passieren.

Kopieren Sie dafür das Arbeitsblatt, sodass Ihnen für jeden Tag ein Bogen zur Verfügung steht. Natürlich können Sie sich auch ein Tagebuch zulegen, dass Sie wie im folgenden Beispiel gliedern:

## Beispiel

**Datum:** Mittwoch, 13.Juli

### **Das habe ich heute von meiner To-do-Liste abgehakt:**

Fenster im Obergeschoss geputzt ; Lisa bei den Hausaufgaben geholfen  
Bewerbung geschrieben ; Wäsche gewaschen, aufgehängt und gebügelt  
Elternsprechtag: Gespräch mit Toms Klassenlehrer

### **Das sind meine kleinen und großen Erfolge des Tages:**

Die auf der To-do-Liste abgehakten Dinge sind mir gut gelungen.  
Toms Lehrerin hat mich für sein Sozialverhalten gelobt.  
Ich habe Peter erklärt, dass ich mehr Unterstützung im Haushalt brauche.

### **Besonders stolz bin ich auf Folgendes:**

Dass ich endlich den Mund aufgemacht habe wegen meiner Überforderung im Haushalt

### **Das hat mir gut getan:**

Das Lob der Lehrerin ; Peters Verständnis ; Das Telefonat mit Susanne  
Dass ich das meiste geschafft habe, was ich mir vorgenommen hatte

### **Diese Stärken haben mir heute geholfen:**

Empathie, Ausdauer, Geduld, Intelligenz, Mut, Konfliktfähigkeit, Fleiß

### **Diese Personen haben mich unterstützt:**

Peter, Susanne

.....  
**Jetzt sind Sie an der Reihe ...**  
.....

**Datum:**

---

**Das habe ich heute von meiner To-do-Liste abgehakt:**

---

---

---

**Das sind meine kleinen und großen Erfolge des Tages:**

---

---

---

**Besonders stolz bin ich auf Folgendes:**

---

---

---

**Das hat mir gut getan:**

---

---

---

**Diese Stärken haben mir heute geholfen:**

---

---

---

**Diese Personen haben mich unterstützt:**

---

---

---

# Meine Gefühle – deine Gefühle

TK-AntistressCoach, Lektion 10, Übung



Vorwürfe und Kritik führen häufig zu belastenden Situationen. Leicht können sich daraus schwelende Konflikte entwickeln. Vielleicht sprechen Sie manchmal Vorwürfe erst gar nicht aus, um Missstimmungen zu vermeiden.

Sowohl beim Kritisieren, als auch beim Kritisiertwerden hilft es, wenn man die aktuellen Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers versteht.

Erforschen Sie daher mit der folgenden Übung Ihre eigenen Gefühle und die Ihrer Mitmenschen.

## So funktioniert's:

Bitte nutzen Sie unser Übungsblatt und orientieren Sie sich dabei am vorausgefüllten Beispiel.

### Mein Vorwurf an andere/ meine Kritik an anderen

Müller hat einen schlampigen Bericht abgegeben

### Gefühle und Bedürfnisse des anderen in dieser Situation

Müller ist wegen seines Babys übermüdet. Er hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Familie und Beruf zu vereinbaren, macht ihm Schwierigkeiten. Er macht sich Sorgen um seine berufliche Situation. Dadurch ist er noch unkonzentrierter. Er wünscht sich Verständnis und Entlastung.

### Wie geht es mir damit?

Ich möchte mich auf meine Kollegen verlassen können. Es ist mir wichtig, dass die Teamleistung stimmt.

Vielleicht können wir die Aufgaben im Team anders verteilen, bis Müller wieder richtig schläft, und vielleicht kann er sich mit seiner Frau besser abwechseln.







# Konfliktfreier kommunizieren

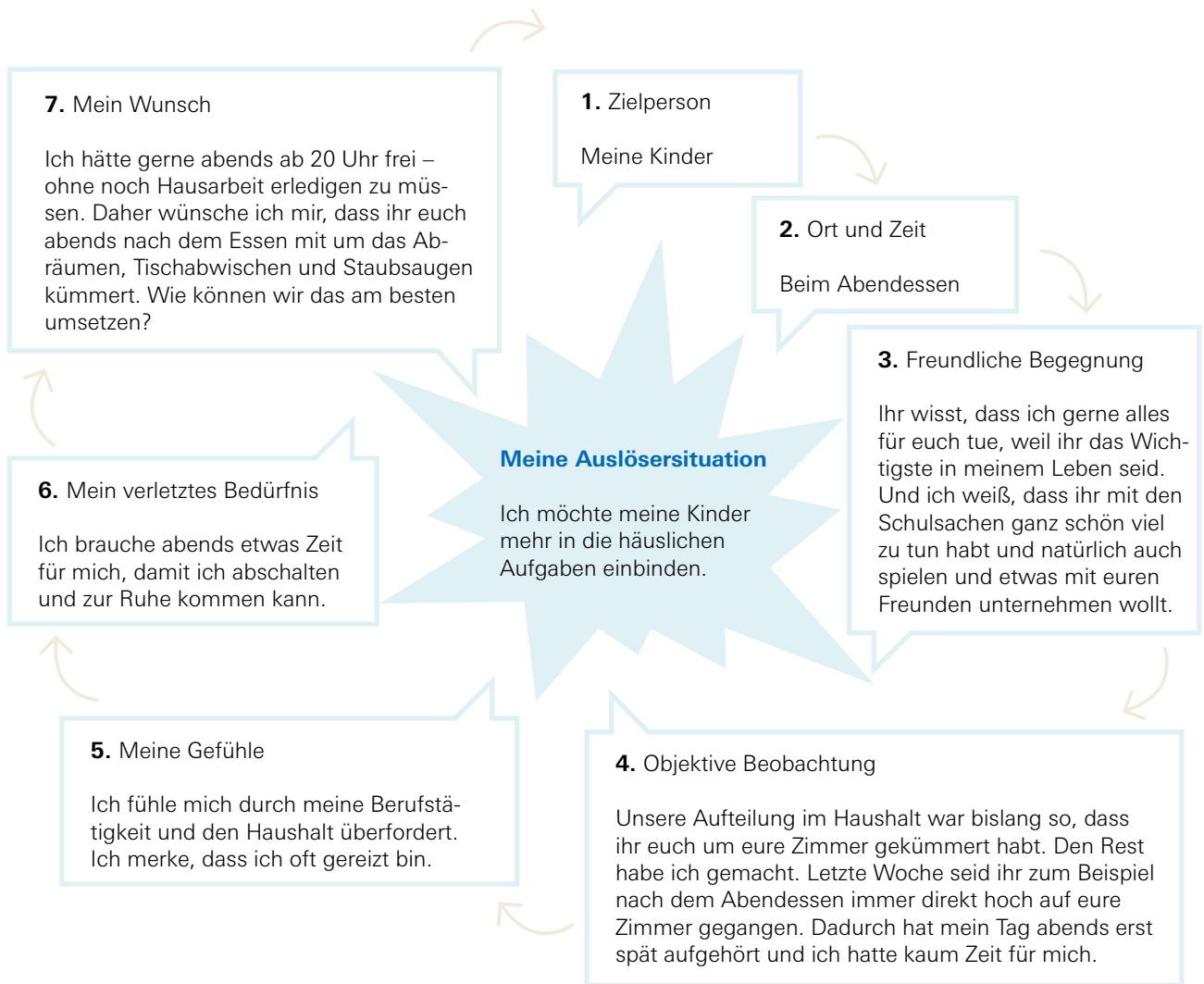
TK-AntistressCoach, Lektion 11, Übung



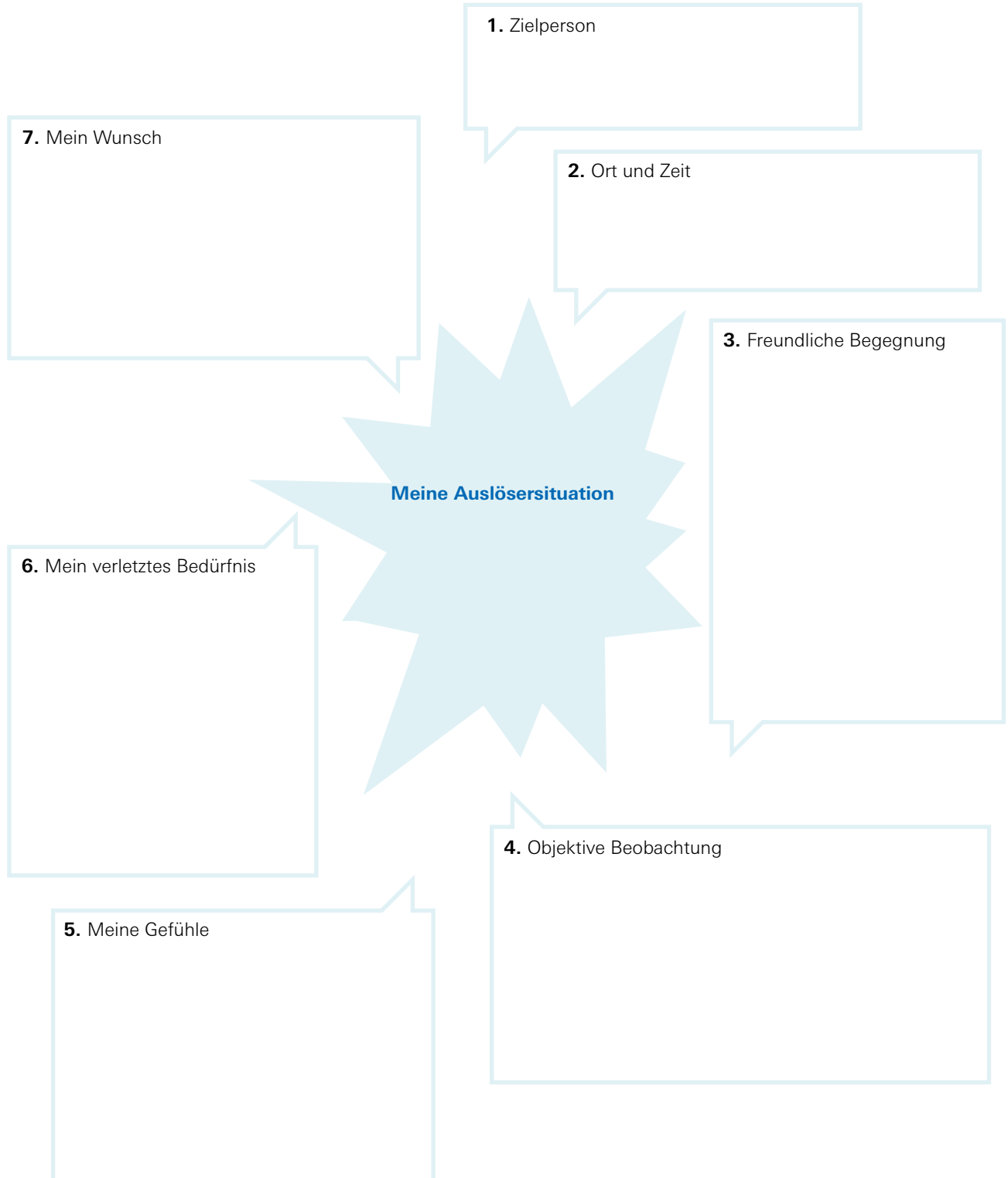
Gab es in der letzten Zeit eine Verletzung, die Sie hingenommen haben, ohne zu reagieren, die Sie aber noch immer beschäftigt? Gibt es einen Wunsch, der Sie schon lange bewegt, den Sie aber nie ausgesprochen haben? Üben Sie die konfliktfreie Kommunikation jetzt bitte an einer aktuellen Situation aus Ihrem Leben. Planen Sie, wie ein erfolgreiches Gespräch in dieser Situation verlaufen könnte.

## So funktioniert's:

Bitte nutzen Sie unser Übungsblatt und orientieren Sie sich dabei am vorausgefüllten Beispiel.



**Und jetzt sind Sie an der Reihe ...**



# Freie Auswahl für Genießer

TK-AntistressCoach, Lektion 12, Übung



Genussmomente sind ein wichtiger Ausgleich zu Stress und Anspannung. Und auch wenn mancher Genuss sich spontan einstellt, lassen sich kleine Freuden durchaus ganz bewusst in den Alltag einplanen.

Wenn Sie hierbei das richtige Timing beachten, können Sie sich auch in anstrengenden Phasen immer wieder stärken.

## So funktioniert's:

Unsere Genussübung gliedert sich in drei Teile.

Teil 1 Welcher Genuss führt bei Ihnen zu Wohlbefinden.

Teil 2 Es geht darum einen konkreten Wohlfühlplan aufzustellen.

Teil 3 Finden Sie Anregungen für kleine Gedächtnisstützen, die Ihnen dabei helfen, Ihren Plan tatsächlich umzusetzen.

Wie das Ganze aussehen könnte, zeigt Ihnen unser vorausgefülltes Beispiel. Aber vergessen Sie bitte nicht: Es geht um Ihren persönlichen Genuss – die im Beispiel genannten Aktivitäten können also ganz andere sein als die, die Ihnen entsprechen.

## Teil 1

Was Sie als Genuss empfinden, hängt von der jeweiligen Situation ab. Überlegen Sie, wann Sie welchen Genuss brauchen, damit Sie sich wohl – oder zumindest wohler – fühlen können:

### Beispiel: Meine Genussmomente

<b>Morgens</b>	Zeitung, Kaffee, Familie
<b>Mittags</b>	an die frische Luft gehen, Cappuccino nach dem Essen
<b>Abends</b>	Toben mit den Kindern, Sport, ein paar Minuten für mich
<b>Am Wochenende</b>	Zeit mit der Familie, Unternehmungen an der frischen Luft
<b>Im Urlaub</b>	Natur, Seele baumeln lassen
<b>Bei Krankheit</b>	Mitgefühl, Hühnerbrühe
<b>In Stresssituationen</b>	Augen schließen, mit Freunden reden

### Und jetzt sind Sie gefragt: Meine Genussmomente

<b>Morgens</b>	<hr/> <hr/>
<b>Mittags</b>	<hr/> <hr/>
<b>Abends</b>	<hr/> <hr/>
<b>Am Wochenende</b>	<hr/> <hr/>
<b>Im Urlaub</b>	<hr/> <hr/>
<b>Bei Krankheit</b>	<hr/> <hr/>
<b>In Stresssituationen</b>	<hr/> <hr/>

## Teil 2

Bringen Sie mehr Wohlfühlerlebnisse in Ihren Alltag – und zwar nach Plan: Was wollen Sie ändern oder was werden Sie tun, um sich mehr Genussmomente zu verschaffen? Was ist Ihr Wohlfühlvorschuss? Überlegen Sie bitte zuerst, in welchen Situationen Sie sich Genussmomente gönnen möchten. Ihre Notizen im ersten Teil des Übungsblatts können Ihnen dabei zur Orientierung dienen. Formulieren Sie dann konkrete Bedingungssätze mit „wenn“ und „dann“, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Vorsätze auch wirklich umzusetzen.

### Beispiel

#### Wann möchte ich mir Wohlfühlmomente gönnen?

Abends

#### Was möchte ich dann gerne tun und genießen?

Ein paar Minuten für mich haben

#### Was genau soll der Auslöser für die Umsetzung meines Vorhabens sein?

Auslöser können bestimmte Situationen sein, die mich an meinen Vorsatz erinnern. Es können aber auch Situationen sein, in denen ich Genuss in besonderem Maße brauche, weil ich vielleicht schon Stresssymptome an mir wahrnehme, die ich ausgleichen möchte.

Wenn ich mein Auto vor dem Haus abgestellt habe

#### Wie lautet mein Wenn-Dann-Plan?

Wenn ich mein Auto vor dem Haus abgestellt habe, gönne ich mir ein paar Minuten für mich.

### Und jetzt sind Sie gefragt:

#### Wann möchte ich mir Wohlfühlmomente gönnen?

---

---

#### Was möchte ich dann gerne tun und genießen?

---

---

#### Was genau soll der Auslöser für die Umsetzung meines Vorhabens sein?

---

---

#### Wie lautet mein Wenn-Dann-Plan?

---

---

### Teil 3

Was kann mich an meinen Plan erinnern?

#### Beispiel

- Ich lasse mir von meinen Kindern einen Erinnerungs-Anhänger für meinen Autoschlüssel basteln
- Ich stelle eine Gartenbank neben die Haustür
- Ich klebe einen kleinen grünen Punkt an das Armaturenbrett

#### Und jetzt sind Sie gefragt:

---

---

---

---

---



# Leckere Anti-Stress-Kost

TK-AntistressCoach, Zusatzlektion 1, Übung



## So funktioniert's

Gönnen Sie sich ab jetzt gezielt Gerichte, deren Zutaten gerade bei Stress guttun. Natürlich müssen Sie unseren Rezeptvorschlägen nicht hundertprozentig folgen, sondern können sie auch als Basis für eigene leckere Kochideen nehmen, in denen die von Ihnen ausgewählten Anti-Stress-Lebensmittel Verwendung finden.

Guten Appetit!

# Reis-Fisch-Curry

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Vollkornreis
- 500 ml Brühe (z. B. Gemüsebrühe)
- 600 g Rotbarschfilet oder Dorschfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 2 EL Butter
- Mehl zum Wenden
- 2 EL Curry
- 1/2 Bund Petersilie
- 4 Tomaten

## Zubereitung

Den Reis mit der Brühe aufkochen und zugedeckt gar ziehen lassen. Fisch mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in heißem Öl leicht anbraten, herausnehmen und mit den gefrorenen Erbsen unter den noch nicht ganz garen Reis mischen.

Die Butter zum Bratfett geben. Den Fisch kurz in Mehl wenden und auf beiden Seiten leicht bräunen, dann in seine natürlichen Segmente zerteilen.

Den Reis kräftig mit Curry und abgeriebener Zitronenschale würzen und zum Fisch geben. Das Gericht mit Petersiliensträußchen und Tomatenachteln garniert direkt aus der Pfanne servieren.

## Nährwerte (pro Person)

Gewicht 550 g  
Energie 531 kcal / 2229 kJ  
Eiweiß 40 g  
Kohlenhydrate 56 g  
Fett 16 g

# Bunter Obstsalat

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Äpfel
- 2 Bananen
- 2 Pfirsiche oder Nektarinen
- 2 Kiwis
- 1 Mango
- 1 Orange
- 200 g kernlose Weintrauben
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL flüssiger Honig
- Evtl. Zitronensaft

## Zubereitung

Bananen, Kiwis, Mango und Orange schälen.

Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, die Pfirsiche entsteinen, das Mango-Fruchtfleisch vom Stein schneiden und bei der Orange die weiße Haut entfernen.

Fruchtfleisch würfeln und mit den Trauben vermischen. Die Walnüsse zugeben, den Honig darüber träufeln. Alles gut mit etwas Zitronensaft vermischen

## Nährwerte (pro Person)

Gewicht 430 g  
Energie 350 kcal / 1463 kJ  
Eiweiß 5 g  
Kohlenhydrate 59 g  
Fett 9 g  
BE 4,9

## Liebstöckelpesto mit Cashewkernen

### Zutaten für 4 Personen

- 2 Bund Liebstöckel
- 50 g Cashews
- 100 ml Rapsöl
- 50 g Hartkäse (z. B. Parmesan)

### Zubereitung

Die Cashews fein hacken und mit dem fein geschnittenen Liebstöckel vermischen. Den Käse fein reiben und zum Liebstöckelgemisch geben.

Alles in einen Mörser füllen, zerreiben und nach und nach das Öl dazugeben, bis die Masse komplett von Öl bedeckt ist. Schmeckt zu Pasta oder auf Brot.

### Nährwerte (pro Person)

Gewicht 40 g  
Energie 184 kcal / 770 kJ  
Eiweiß 4 g  
Kohlenhydrate 3 g  
Fett 18 g  
BE 0,2

## Müslistangen

### Zutaten für 4 Personen

- 100 g Walnüsse
- 100 g Haselnüsse
- 40 g Mandeln
- 65 g Sonnenblumenkerne
- 65 g Leinsamen
- 200 g kernige Haferflocken
- 300 g flüssiger Honig
- 2 EL Leinöl

### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen, auf ein Backblech geben und glatt streichen.

Bei 200 Grad 20 - 25 Min. backen. Das noch warme Gebäck in Streifen schneiden und auskühlen lassen.

Diese leckeren Müslistangen sind dank ihrer Zutaten ein sehr guter Anti-Stress-Snack. Aber sie enthalten auch sehr viele Kalorien. Deswegen sollte man davon nicht zu viel essen.

### Nährwerte (pro Person)

Gewicht 30 g  
Energie 133 kcal / 557 kJ  
Eiweiß 3g  
Kohlenhydrate 13 g  
Fett 8 g  
BE 1,1

# Salat mit Linsen, Avocado und Krabben

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Linsen
- 1 Avocado
- 1 große Frühlingszwiebel
- 250 g Krabben
- 1/2 Becher Crème fraîche
- 50 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1/2 rote Paprikaschote
- Salz
- Cayennepfeffer

## Zubereitung

Die Linsen ca. 30 - 40 Min. ohne Salz bissfest kochen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Avocado mit einem Löffel aushöhlen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Linsen nach dem Kochen gut abtropfen und auskühlen lassen, dann mit allen anderen Zutaten vermischen (Orangensaft nach Bedarf), mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dazu schmeckt frisches Vollkornbrot.

## Nährwerte (pro Person)

Gewicht 250 g  
Energie 376 kcal / 1574 kJ  
Eiweiß 25 g  
Kohlenhydrate 28 g  
Fett 18 g  
BE 2,3

# Verwöhntage für Ihre Beziehung

TK-AntistressCoach, Zusatzlektion 2, Übung



Gerade in stressigen Phasen kann das Gefühl der gegenseitigen Wertschätzung schon einmal abhandenkommen. Genau das sorgt aber wiederum für neuen Stress. Beugen Sie diesem verbreiteten Problem auf angenehme Weise vor, indem Sie in Ihrer Partnerschaft regelmäßig wechselseitige Verwöhntage planen.

## So funktioniert's:

Verabreden Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zwei Verwöhntage, sodass jeder von Ihnen zum Zug kommt. Beobachten Sie dabei, was Sie als gelungene Verwöhneinheit empfinden und geben Sie entsprechende Rückmeldungen. Wie das Ganze im Einzelnen funktioniert, erfahren Sie auf dem Übungsblatt. Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Unsere Übung besteht diesmal aus drei Teilen. Zunächst bitten wir Sie, einen Tag zu verabreden, an dem Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin verwöhnen und einen Tag, an dem im Gegenzug Sie verwöhnt werden. Nutzen Sie Ihre Empathiefähigkeit, um sich zu überlegen, womit Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin am Verwöhntag wirklich eine Freude machen. Es geht dann nicht darum, was Ihnen selbst gefallen würde, sondern darum, was dem anderen gefällt.

Im zweiten Schritt laden wir Sie ein, bewusst

wahrzunehmen, wann Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihnen Gutes tut. Das können Sie an Ihrem Verwöhntag machen oder an einem ganz normalen Tag.

Im dritten Schritt betrachten Sie dann bitte die Verwöhnmomente, die Sie notiert haben. Geben Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin dazu eine Rückmeldung.

## Teil 1: Verwöhnen Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin

Jetzt sind Sie an der Reihe ...

Datum des Verwöhntages:

---

So werde ich meinen Partner / meine Partnerin verwöhnen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Teil 2: Nehmen Sie Momente, in denen Sie verwöhnt werden, bewusst wahr

Oft betrachtet man das, was andere für einen tun, als selbstverständlich. Das passiert auch und gerade in der Partnerschaft, sobald die erste Verliebtheit verflogen ist.

Beobachten Sie sich daher: Wann und womit tut Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihnen etwas Gutes? Welche

Verhaltensweisen empfinden Sie als besonders wohl-tuend? Sie können diese Beobachtung entweder an Ihrem vereinbarten Verwöhntag machen oder an einem ganz normalen Tag. Es geht dabei nicht um große Ges-ten oder Geschenke, sondern um die kleinen Freuden.

Jetzt sind Sie an der Reihe ...

Datum des Beobachtungstags:

---

Mir hat gut getan, dass er/sie ...

---

---

---

---

---

---

---

---

### Teil 3: Geben Sie Rückmeldung, was Sie erfreut hat oder was Ihnen gefallen hat.

Betrachten Sie abschließend bitte Ihre Beobachtungen. Geben Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin entsprechend Rückmeldung zu den Dingen, die für Sie besonders schön waren.

# Gedanken für mehr Zuversicht

TK-AntistressCoach, Zusatzlektion 3, Übung



Sie können Angst vor Herausforderungen und stressigen Situationen durch Ihre Gedanken beeinflussen.

Probieren Sie es aus!

## So funktioniert's:

Finden Sie heraus, wie Ihre Gedanken auf Ihr Stresserleben wirken!

Schritt 1: Welche Gedanken verstärken Ihren Stress?

Schritt 2: welche Ihrer Ressourcen Ihnen in der bevorstehenden Situation helfen können.

Schritt 3: Welche Gedanken führen bei Ihnen zu mehr Gelassenheit?



# Meine Stressgedanken

## 1. Schritt

Erforschen Sie bitte Ihre Gedanken, die Stress und Angst verstärken. Sobald Sie an sich die ersten Anzeichen von Nervosität oder Unruhe wahrnehmen, horchen Sie in sich hinein: Was haben Sie gerade gedacht? Welcher Gedanke macht Ihnen Angst?

### Beispiel

Was passiert, wenn mein Mund so trocken wird, dass ich nicht mehr sprechen kann?

### Jetzt sind Sie an der Reihe ...

---

---

## 2. Schritt

Sammeln Sie nun bitte die Gründe, warum Sie die Situation meistern werden. Welche Ihrer Eigenschaften und Ressourcen werden Ihnen helfen?  
Falls Ihnen nichts einfällt, fragen Sie Freunde. Oft erkennen andere besser als man selbst, wozu man in der Lage ist.

### Beispiel

#### Ich werde die Situation meistern, weil ...

- ... ich mich gut vorbereitet habe.
- ... ich mich gut verkaufen kann.
- ... ich die anderen kenne und weiß, dass sie mir nichts Böses wollen.



# Kollegiale Fallberatung üben

TK-AntistressCoach, Zusatzlektion 4, Übung



Die kollegiale Fallberatung ist ein strukturierter Prozess zur Problemlösung. Das Besondere daran: Alle Teilnehmer unterstützen sich wechselseitig im Rahmen eines festen Beratungsablaufs. Auf genau dieses feste Schema kommt es an, denn dieses fördert ein diszipliniertes Vorgehen und steigert so die Effizienz. Aktuelle Punkte kann das Team bei Bedarf oder in turnusmäßigen Beratungsterminen besprechen. Jeder im Team kann hierzu einberufen und Probleme einbringen.

## So funktioniert's:

Wir empfehlen Ihnen auf dem Übungsblatt einen Ablauf für Ihre Lösungssuche. Nutzen Sie gemeinsam mit Ihren Kollegen das Übungsblatt. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und Erfahrungen, die Ihr Team dauerhaft stärken!

### Schritt 1: Verteilung der Rollen

Ein Teammitglied bringt ein aktuelles Problem ein und hat somit die Rolle des Klienten. Daneben gibt es einen Moderator und einen Schriftführer. Die anderen Teammitglieder sind die kollegialen Berater. Bei jedem Problem werden diese Rollen neu verteilt.

#### Beispiel

<b>Klient:</b>	Maier
<b>Moderator:</b>	Müller
<b>Schriftführer:</b>	Schulz
<b>Berater:</b>	Lehmann, Schneider, Schmidt

### Schritt 2: Problemschilderung

Der Klient schildert sein Problem. Der Moderator stellt bei Bedarf Fragen, durch die das Problem genauer definiert wird. Die Berater halten sich zunächst zurück.

#### Beispiel

Die Verkaufsgespräche mit Firma x sind gut angelaufen. Ich habe das Angebot verfasst und ihnen zugeschickt. Inzwischen hat aber bei x der Einkäufer gewechselt. Seitdem stockt der Prozess.

### Schritt 3: Verständnisklärung

Die Berater stellen eventuelle Verständnisfragen, die dann vom Problemeinbringer beantwortet werden.

#### Beispiel

War der Einkäufer vorher schon im Unternehmen und in den Prozess eingebunden?  
Nein, er kommt aus einem anderen Unternehmen

#### Schritt 4: Hypothesenentwicklung

Die Berater äußern Hypothesen zum Fall. Sie schildern ihre Eindrücke und Vermutungen. Der Klient hat dabei eine passive, zuhörende Rolle.

##### Beispiel

Der neue Einkäufer will sich im Unternehmen beweisen und dem Einkaufsprozess seine Handschrift aufdrücken. Der neue Verkäufer traut dir nicht, weil er dich nicht kennt, und befürchtet, über den Tisch gezogen zu werden.

#### Schritt 5: Klärung der Aufgabenstellung

Der Klient gibt dem Team den Lösungsauftrag, indem er sein Problem vor dem Hintergrund der eben gehörten Hypothesen in Form einer Schlüsselfrage noch einmal zusammenfasst.

##### Beispiel

Wie kann ich das Vertrauen des Einkäufers erlangen?

#### Schritt 6: Lösungsbrainstorming

Die Berater sammeln mögliche Lösungsansätze, die auch sehr ausgefallen sein dürfen. Jede Idee ist dabei erlaubt und darf nicht kritisiert werden. Der Klient hat wieder eine passive Rolle.

##### Beispiel

Den Einkäufer zum Essen einladen  
Auf langjährige Zusammenarbeit hinweisen  
Verbündete im Kundenunternehmen suchen, die auf das Vertrauensverhältnis hinweisen

### Schritt 7: Lösungsauswahl

Der Klient wertet das Brainstorming aus und erstellt seinen Maßnahmenplan.

#### Beispiel

Ich werde mir Verbündete beim Kunden suchen. Ich werde gleich mal den Assistenten des Einkäufers anrufen, den ich schon lange kenne.

### Schritt 8: Feedback

Das Team reflektiert den Gruppenprozess.

#### Beispiel

Anfangs lief es etwas schleppend. Vielleicht sollten wir beim nächsten Mal jemanden aus der PR-Abteilung mit dazu holen.

## Und jetzt sind Sie und Ihre Kollegen an der Reihe!

#### GUT ZU WISSEN



Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Nutzen Sie gern unseren Online-Kurs „Fit im Job“.

# Ihr Bewältigungsta- gebuch

TK-AntistressCoach, Zusatzlektion 5, Übung



Manche Menschen versuchen, sich von Gesundheitsproblemen abzulenken, oder betäuben die Beschwerden mit Alkohol oder Drogen. Andere geraten ins Grübeln und ziehen sich zurück, weil sie nicht bemitleidet werden möchten. Wieder andere suchen genau dieses Mitgefühl oder sprechen sich selbst Mut zu. Sie sehen: Bewältigungstaktiken gibt es viele. Manche davon sind jedoch nützlicher als andere. Deswegen laden wir Sie jetzt ein, Ihre eigenen Strategien mithilfe eines Tagebuchs genauer zu betrachten.

## So funktioniert's:

Bitte beobachten Sie eine Woche lang, wie Sie mit Ihren gesundheitlichen Problemen umgehen. Versuchen Sie dabei jeweils einzuschätzen, wie wirkungsvoll Ihre Strategie war. Beachten Sie sowohl die kurzfristige als auch die langfristige Wirkung. Denn manche Strategien können sich kurzfristig als durchaus hilfreich erweisen, auf lange Sicht sind sie jedoch schädlich.

Fertigen Sie von dem Arbeitsblatt mehrere Kopien an, so dass Sie für jede Beobachtungssituation ein Blatt nutzen können.

## Beispiel

<b>Datum</b>	26. April																																	
<b>Situation</b>	Auf dem Weg zur Party																																	
<b>Meine Belastung/meine Beschwerde</b>	Aufsteigende Nervosität, Herzklopfen, Anzeichen einer beginnenden Panikattacke																																	
<b>Belastungsstärke vor meinem Bewältigungsversuch:</b>	<table><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10</td></tr><tr><td>nicht belastend</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>extrem belastend</td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0					5					10	nicht belastend										extrem belastend
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																								
0					5					10																								
nicht belastend										extrem belastend																								
<b>Mein Bewältigungsversuch</b>	<p><b>Gedanken:</b> Ich darf jetzt keine Panikattacke bekommen. Das wird gleich bei der Party bestimmt noch schlimmer.</p> <p><b>Verhalten:</b> Habe die Fahrt abgebrochen und bin zurück nach Hause gefahren. Ich bin damit der beängstigten Situation aus dem Weg gegangen.</p>																																	
<b>Kurzfristige Wirkung</b>	<table><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>überhaupt nicht wirkungsvoll</td><td></td><td></td><td></td><td>sehr wirkungsvoll</td><td></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0				5		überhaupt nicht wirkungsvoll				sehr wirkungsvoll																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
0				5																														
überhaupt nicht wirkungsvoll				sehr wirkungsvoll																														
<b>Langfristige Wirkung</b>	<table><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input checked="" type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr><tr><td>überhaupt nicht wirkungsvoll</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>sehr wirkungsvoll</td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0					5	überhaupt nicht wirkungsvoll					sehr wirkungsvoll															
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																													
0					5																													
überhaupt nicht wirkungsvoll					sehr wirkungsvoll																													



Und jetzt sind Sie an der Reihe ...

Datum

---

Situation

---

---

Meine Belastung/meine Beschwerde

---

---

Belastungsstärke vor meinem Bewältigungsversuch:

0  
nicht belastend

5

10  
extrem belastend

Mein Bewältigungsversuch

**Gedanken:**

---

---

**Verhalten:**

---

---

Kurzfristige Wirkung

0  
überhaupt nicht  
wirkungsvoll

5  
sehr  
wirkungsvoll

Langfristige Wirkung

0  
überhaupt nicht  
wirkungsvoll

5  
sehr  
wirkungsvoll

# Zeitmanagement- techniken nutzen

TK-AntistressCoach | Zusatzlektion 6, Übung



Wer seine Zeit im Griff hat, muss sich von Aufgaben und Terminen nicht stressen lassen und gewinnt automatisch an Souveränität und Gelassenheit. Deswegen laden wir Sie jetzt ein, sich mit einigen Strategien der Zeitmanagementprofis näher zu befassen und diese für Ihren Alltag zu nutzen.

## So funktioniert's:

Wir haben diesmal drei Arbeitsblätter für Sie vorbereitet: Kommen Sie damit Zeitfressern auf die Spur, die es in nahezu jedem Alltag gibt. Verbessern Sie Ihren Umgang mit anstehenden Aufgaben und Terminen. Entdecken Sie, wie hilfreich eine To-do-Liste sein kann, also eine Liste der Dinge, die zu tun sind.

Wie Sie dabei im Einzelnen vorgehen, erfahren Sie auf den Übungsblättern. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

# Zeifresser erkennen

Um Zeitfresser zu erkennen und den Aufwand von anfallenden Aufgaben künftig besser einschätzen zu können, notieren Sie auf diesem

Aufgabenblatt, womit Sie Ihre Zeit verbringen. Um nichts zu vergessen, ergänzen Sie dieses Aufgabenblatt am besten mehrmals täglich.

Und jetzt sind Sie an der Reihe ...

**Uhrzeit**

**Beobachtungstag 1**

**Beobachtungstag 2**

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

1

2

3

4

5

# Aufgaben und Termine

Planen Sie jeweils am Wochenende die kommende Woche – und zwar alle 7 Tage. Berücksichtigen Sie dabei sowohl Ihre priva-

ten als auch Ihre beruflichen Aufgaben und Termine.

Und jetzt sind Sie an der Reihe ...

Datum	beruflich	privat
Montag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Dienstag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Mittwoch	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Donnerstag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Freitag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Samstag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Sonntag	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

# To-Do-Liste

Mit Hilfe einer To-Do-Liste behält man den Überblick über die Aufgaben der nächsten Tage. So kann man seine Aktivitäten leichter in eine sinnvolle Reihenfolge bringen, spart

Zeit und vergisst nichts Wichtiges. Außerdem motiviert der Blick auf die bereits erledigten Punkte.

## 1. Eine To-Do-Liste zu schreiben ist einfach:

- Als Erstes notiert man alle Dinge, die man erledigen muss, auf einem Blatt untereinander.
- Die Reihenfolge der Aufgaben spielt jetzt noch keine Rolle: Wichtiges und Unwichtiges kann nebeneinander stehen – Hauptsache man vergisst nichts.
- Es ist sinnvoll, große Aufgaben zu zerteilen: Man behält so besser den Überblick und hat schneller das Erfolgserlebnis, eine Aufgabe abhaken zu können.
- Ist die Liste komplett, sollte man die Aufgaben nach Wichtigkeit sortieren.

## 2. Sinnvoll ist die Unterteilung in drei Wichtigkeitsstufen

- **A-Aufgaben** sind wichtig und dringend.
- **B-Aufgaben** sind wichtig, aber nicht sehr dringend.
- **C-Aufgaben** sind weniger wichtige, aber dringende Aufgaben.

### GUT ZU WISSEN



Möchten Sie mehr über den gelungenen Umgang mit Ihrer Zeit erfahren? Besuchen Sie unseren TK-Online-Kurs „Stressfrei durch Zeitmanagement“.

# Ihr persönliches Schlafjournal

TK-AntistressCoach, Zusatzlektion 7, Übung



Techniker  
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.

Wenn Sie nicht schlafen können, obwohl Sie müde sind, spricht man von Schlafstörungen. Schlafstörungen können sich negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Auf der Suche nach etwaigen Schlaf Fehlern hilft ein Schlafjournal, in dem Sie notieren, wie erholt Sie morgens aufgewacht sind und was am Vorabend los war.

## So funktioniert's:

Sie führen eine Woche lang ein Protokoll darüber, wie Sie geschlafen haben. Am besten machen Sie die Einträge gleich nach dem Aufwachen, wenn die Erinnerung noch frisch ist. In den Einträgen einer Woche können Sie eine Tendenz erkennen: Was sind Merkmale des Vortages und Vorabends, die wiederholt auftreten und anscheinend im Zusammenhang mit schlechtem Schlaf stehen, was sind Merkmale, die mit erholsamem Schlaf verbunden sind? Entdecken Sie etwas, das Sie ändern sollten?

### HINWEIS



Bitte führen Sie Ihr Schlafjournal sieben Tage lang und machen Sie die Einträge immer direkt nach dem Aufwachen.

Und jetzt sind Sie an der Reihe ...

Woche vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

Tag	Wie haben Sie geschlafen?	Wie viele Stunden?	von / bis?	Was haben Sie vor dem Schlafengehen gemacht?	Wie viel Zeit zw. Schlafengehen und Kaffee trinken?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					