

Was löst bei mir negativen Stress aus?

Folgende Punkte werden hier besonders häufig genannt:

Erfolgsdruck am Arbeitsplatz; Zeitdruck am Arbeitsplatz; Konflikte mit Vorgesetzten; schlechte Arbeitsorganisation durch Kollegen und Vorgesetzte; schwierige, klagende und zu stark fordernde Kunden;

finanzielle Probleme; schlechte Bezahlung; Arbeitslosigkeit;

Beziehungskonflikte; Erkrankungen von Partnern; Einsamkeit; Leben ohne Partnerschaft;

permanente Erreichbarkeit im Alltag durch Arbeitgeber, Arbeitskollegen und

Vorgesetzte sowie durch Familienangehörige; tägliche Emailflut;

Todesfälle; starke Beanspruchung durch Pflege

Was habe ich bereits versucht, um bei negativem Stress Entspannung zu finden?

Folgende Punkte werden hier besonders häufig genannt:

Sport; künstlerische Betätigung; Progressive Muskelentspannung; Yoga; Tai Chi;

Gartenarbeit; Basteln; Gemeinschaftsspiele; Ausgehen; Shopping; Freunde treffen;

mit Freunden und Bekannten reden; Motorrad fahren; Fahrrad fahren; Gespräche mit

Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern; Verbesserung der Tagesplanung