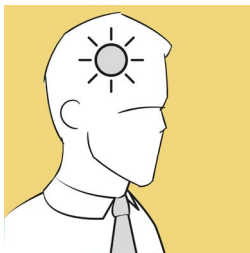




windhund
makes you move



ENTSPANNT IM ARBEITSALLTAG WORKBOOK

MIT MARTINA AMON

AD SESSION 1

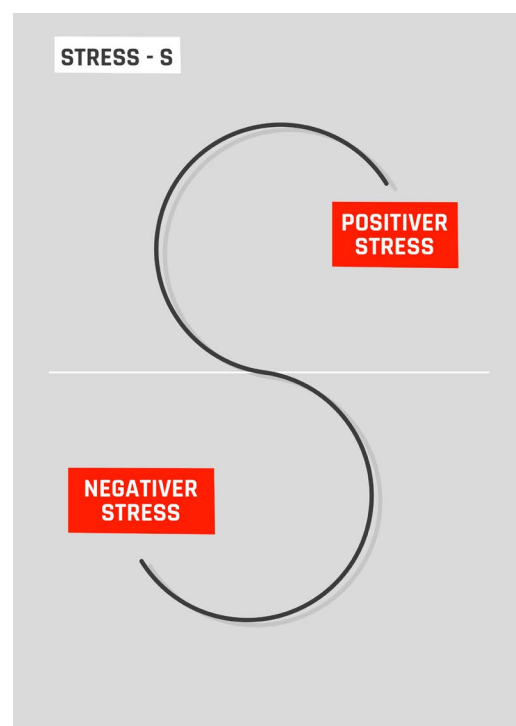
POSITIVER UND NEGATIVER STRESS:

Beantworte folgende Fragen:

Denke an einen Tag, an dem du ganz zufrieden von der Arbeit nach Hause gegangen bist. 😊 Überlege, was hat an diesem Tag gut geklappt? Hast du ein Lob bekommen? Oder konntest du alle deine Aufgaben gut erledigen?

Denke nun an einen Tag, an dem du gestresst aus dem Büro gegangen bist. 😞 Was war anders?

Erinnere dich dazu auch an die Grafik aus dem Modul:



AD SESSION 3

DEINE STRESSOREN

Lies dir folgende Fragen durch und erkenne, was deine Stressoren sind.

INNERE SCHUTZFAKTOREN:

Bist du Optimist?

Wenn krisenhafte Situationen auftreten, bleibst du dann positiv?

Kennst du deine Leistungsgrenzen?

Setzt du dir realistische Zielvorgaben oder hinkst du immer deinen Deadlines hinterher?

Bist du lösungsorientiert?

Wenn ein Problem auftaucht, versuchst du eine Lösung zu finden oder wartest du eher ab?

Sorgst du gut für dich?

Nimmst du dir bewusst Pausen oder integrierst Möglichkeiten zur Entspannung in deinen Arbeitsalltag?

Holst du dir Hilfe?

Wenn du nicht mehr weiter weißt, suchst du dir Hilfe oder versuchst du es alleine zu schaffen?

Darfst du Fehler machen?

Gestehst du dir selbst zu Fehler zu machen?

ÄUSSERE SCHUTZFAKTOREN:

Wertschätzender Umgangston

Redet ihr freundlich miteinander oder ist die Stimmung eher rau und unfreundlich?

Realistische Vorgaben

Bekommst du Aufgaben, die deinen Anforderungen entsprechen und hast du genug Zeit sie auszuführen?

Raum für Kreativität

Hast du in deinem Unternehmen die Möglichkeit dich einzubringen, Ideen vorzutragen?

Pausen

Darfst du Pausen machen oder wirst du komisch angeschaut, wenn du dir ein paar Minuten Auszeit nimmst, um deine Akkus aufzuladen und den Kopf frei zu bekommen?

Konstruktive Fehler und Lernkultur

Wie wird in deinem Unternehmen mit Fehlern umgegangen? Ist es okay Fehler zu machen oder muss man Angst davor haben?

Vorbildfunktion der Vorgesetzten

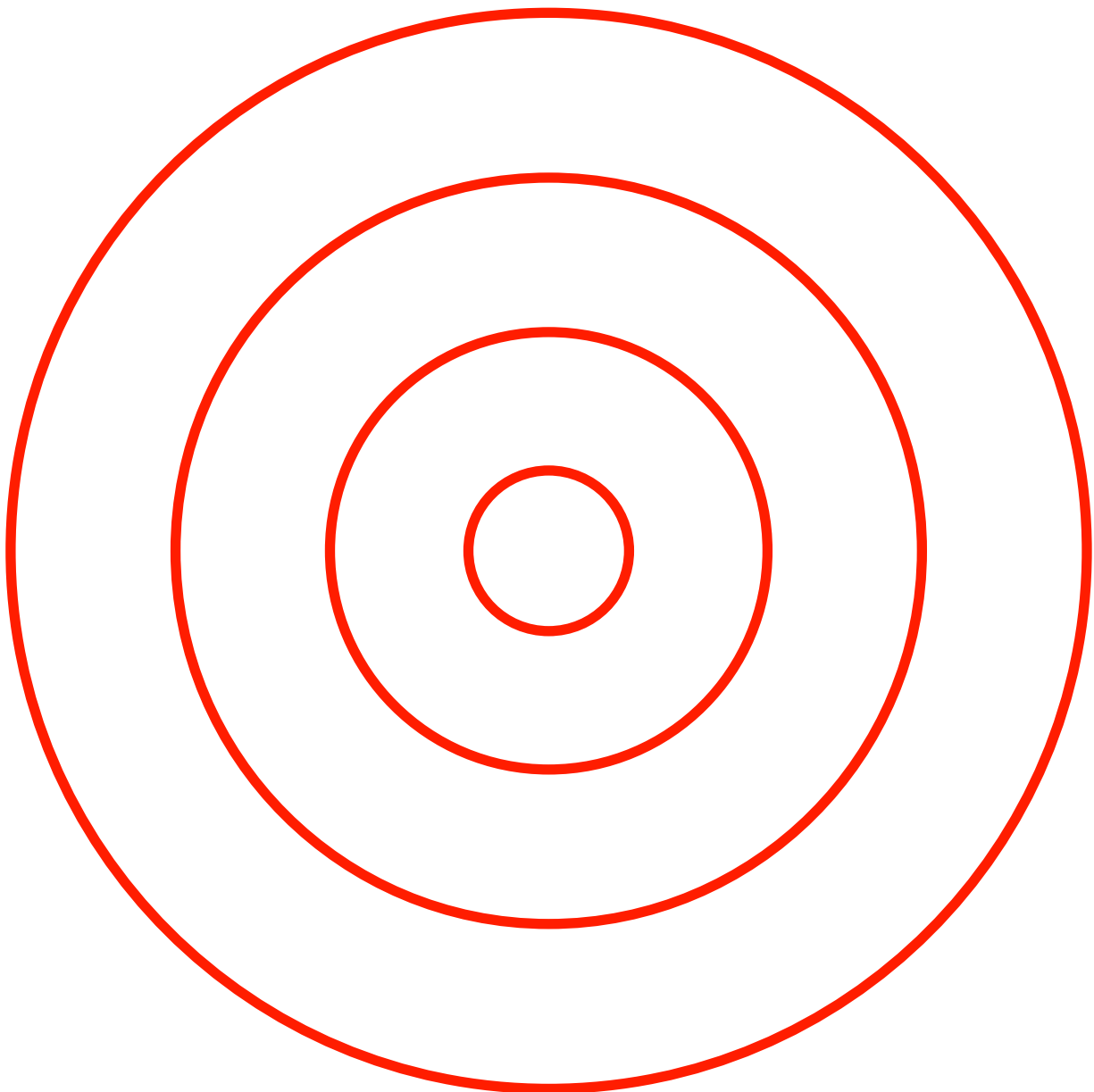
Wie verhalten sich deine Vorgesetzten? Leben sie vor, dass man 80 Stunden die Woche arbeiten muss oder nehmen auch sie sich Zeit für Pausen und zum Durchatmen?

NOTIZEN



DIE STRESSLANDKARTE

Füge nun deine Stressoren in der Stresslandkarte ein. Die bedeutenden in der Mitte, die weniger wichtigen außen.



AD SESSION 4

ABC-ANALYSE

Nutze die Tabelle um deine Antworten zu notieren:

ANTWORTEN	
Auslöser	
Bewertung	
Konsequenzen	
Hinterfrage deine Bewertung	
Hat die Veränderung einen Effekt?	

AD SESSION 5

DAS ZEITMANAGEMENT QUADRAT

Nutze das Zeitmanagement Quadrat um deine Aufgaben einzuteilen:



AD SESSION 10

ANTI-STRESS TEST

Bewerte die folgenden Kriterien auf einer Skala von 1 bis 10:
(1 = unterirdisch schlecht / 10 = besser geht's nicht)

	BEWERTUNG
Resilienz: Wie groß ist deine Widerstandsfähigkeit bei Stress? Und wird in deinem Unternehmen darauf Rücksicht genommen?	
Stresslandkarte: Sitzen die Stressmonster auf deiner Stresslandkarte eher weiter innen oder weiter außen? Kommen deine Stressoren eher von innen oder von außen?	
Auslöser/Bewertung ändern: Kannst du bei deinen Stressoren den Auslöser oder die Bewertung ändern?	
Zeitmanagement: Hand aufs Herz, wie gut ist dein Zeitmanagement?	
Reiz-Reaktion: Wie leicht fällt es dir, in außergewöhnlichen Situationen ruhig zu bleiben?	
Entspannen-aktivieren: Wie leicht fällt es dir, dich zu entspannen? Hast du vielleicht sogar Übungen oder Routinen, die dir helfen? Und das gleiche beim Aktivieren, wenn du mal ein Tief hast?	
Workflow: Bist du im Flow oder über- bzw. unterfordert?	
Burnout vs Boreout: Wie gestresst bist du? Läufst du vielleicht sogar Gefahr in ein Burnout oder Boreout zu rutschen?	