

Interview mit Deinem „inneren Arzt“ - Stress

1. Wie hoch ist die Dosis an Stress in Deinem Alltag?
(auf einer Skala von 1 - 10)
2. Was wäre für Dich ganz persönlich eine gute Dosis Stress?
3. Gibt es Sprüche, Kernsätze, Leitsätze, die Dein Denken über Stress prägen? Was sagst du selbst zu Dir / was sagen andere, was Dich unter Stress geraten lässt?
4. Woran können Deine Familienmitglieder, Freunde, KollegInnen merken, dass Du gerade „im Stress“ bist?
5. Mit welchen Methoden zum Stressabbau / Entspannung hast du bereits gute Erfahrungen gemacht?
6. Welches sind deine ganz persönlichen Kompetenzen im Umgang mit Stress?
7. Welche Deiner Fähigkeiten im Umgang mit Stress würdest du gerne weiter ausbauen?
8. Wann hast Du dich zuletzt richtig gefreut und wie konntest Du selbst und andere das merken? :)