Kanton St.Gallen
Gesundheitsdepartement

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA

4 Schritte zur Stressbewältigung

❶ Erkennen: Situation + Stressintensität + belastende Gedanken / Gefühle
❷ Unterscheiden: Äussere Stressoren 🏭 (Umwelteinflüsse, Arbeitsorganisation ...) und innere Stressoren 💬 (Selbstbild, Motivation ...)
❸ Äussere Stressoren verringern: Verbessertes Selbst- und Zeitmanagement (Planung, Prioritäten, Abgrenzung, Unterstützung …)
❹ Innere Stressoren eingrenzen: Entspannung, Mentaltraining, Coaching

❶ Ereignis / Situation	❶ Level	❶ Ursache	❷ Stressor		❸❹ Massnahmen
Welche Situationen und Ereignisse haben Stress verursacht?	Wie stark war mein Stress-empfinden?	Was hat mich tatsächlich gestresst? (Gedanken, Gefühle ...)	🏭	💬	Wie könnten die Situationen gelöst werden? äussere Stressoren ➞ Selbst- und Zeitmanagement innere Stressoren ➞ Entspannung, Mentaltraining, Coaching