



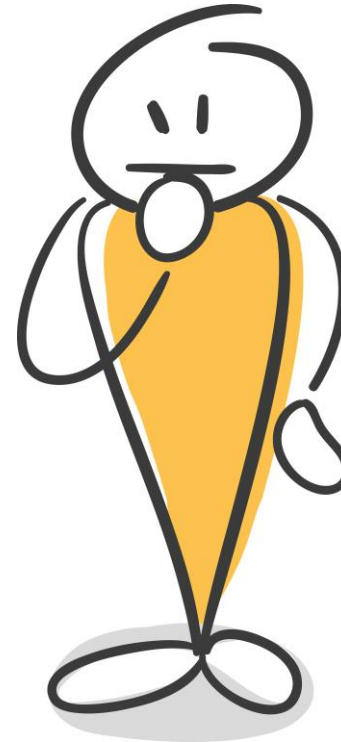
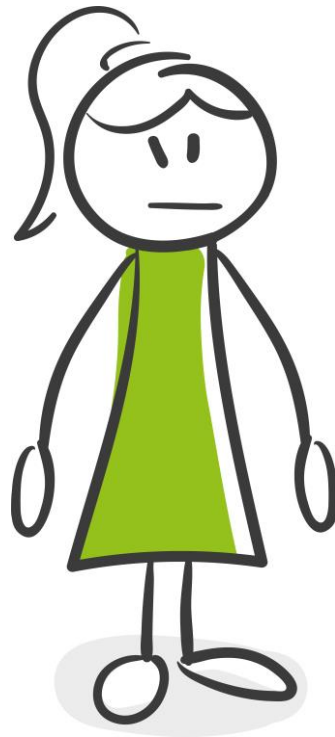
Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf Stressprävention



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

Stressverschärfende und stressentschärfende Gedanken

Folie 7.1



Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.2.1

Das-gibt's-doch-nicht-Denken

Mit der Realität hadern, sich in Ärger und Frust hineinsteigern



Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.2.2

Annehmen der Realität



Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.3.1

Blick auf das Negative

Konzentration auf die negativen Aspekte der Situation



Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.3.2

Blick auf das Positive



Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.4.1

Defizit-Denken

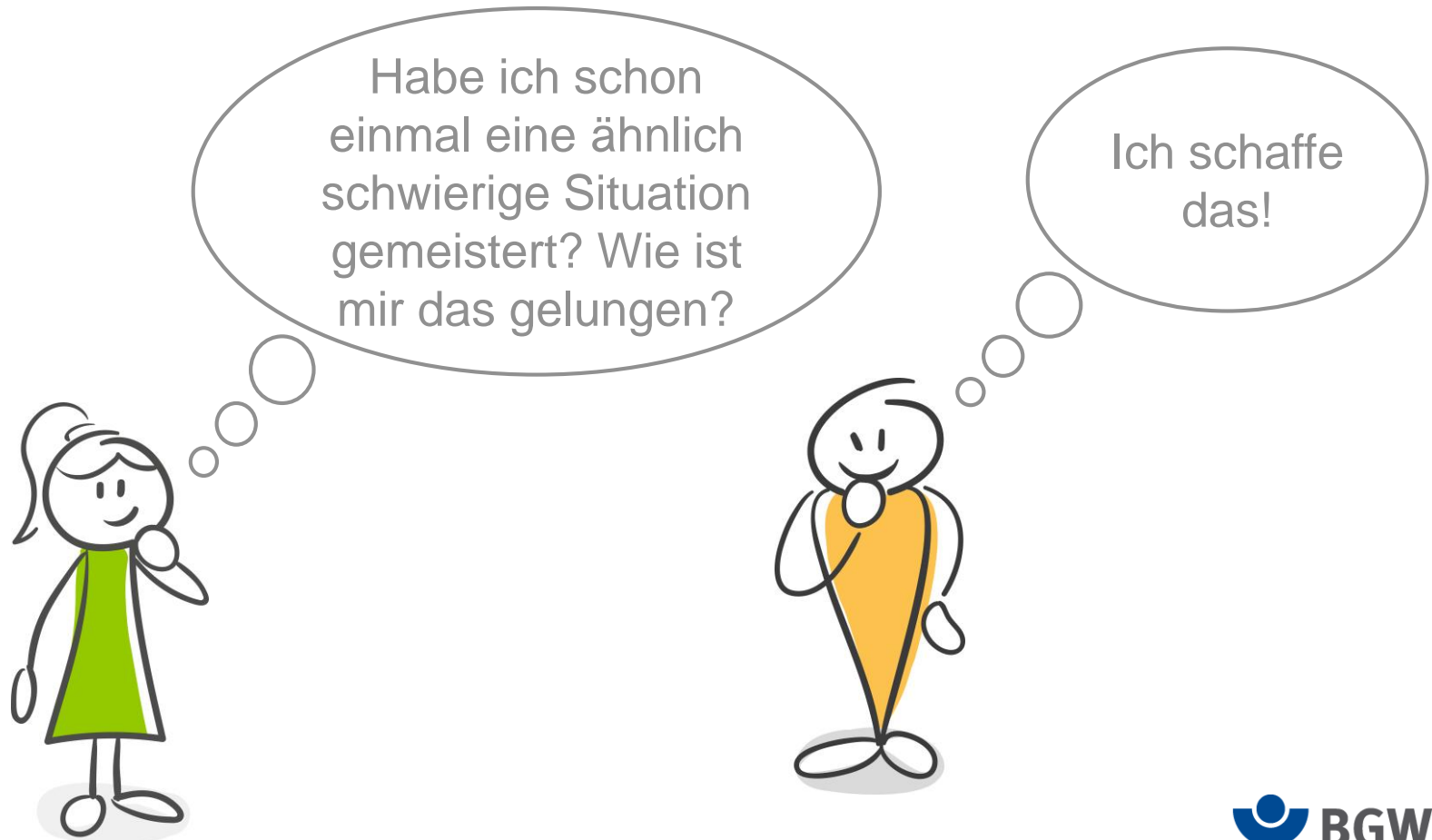
Einseitig auf eigene Defizite und Misserfolge fokussieren



Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.4.2

Kompetenz-Denken



Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.5.1

Katastrophisieren

Negative Folgen ausmalen und übersteigern

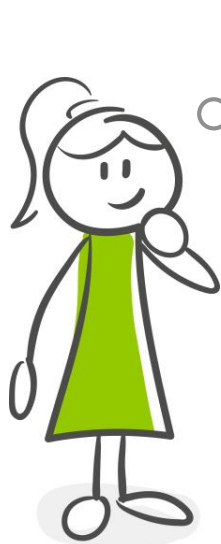


Wenn ich das nicht schaffe,
beschwert sich der Bewohner
bei meiner Chefin, dann werde
ich gekündigt, verliere mein
Zuhause, weil ich die Miete nicht
zahlen kann, lande unter der
Brücke, sterbe einsam ...

Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.5.2

Entkatastrophisieren



Was könnte
schlimmstenfalls passieren?
Wie schlimm wäre das wirklich?
Wie wahrscheinlich ist das?

Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.6.1

Personalisieren

Sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, schuldig, verantwortlich et cetera fühlen



Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.6.2

Relativieren und Distanzieren

