

# Drei Wege zur Stressreduktion: mit Herz, Hand und Verstand zu mehr Stresskompetenz im Job

## Herz:

### Sorgen Sie für Erholung!



- Was bereitet Ihnen Freude oder Genuss?
- Was brauchen Sie, um richtig gut abzuschalten?
- Wobei oder wonach nach fühlen Sie sich absolut entspannt?
- Gestalten Sie Ihre Pausen und Freizeit nach Herzenslust!

## Hand:

### Ergreifen Sie die Initiative!



- Welche Situationen stressen Sie? Können Sie die Situation ändern? Ja? Dann nehmen Sie das Notwendige in Angriff!
- Nein? Wirklich nicht? Dann sagen Sie auch Nein!
- Begründen Sie Ihr Nein und zeigen Sie damit Ihre Belastungsgrenze!
- Welche Kolleginnen und Kollegen, Freunde unterstützen Sie? Kontaktieren Sie diese!

## Verstand:

### Achten Sie auf Ihre Gedanken!



Gestalten Sie Ihre  
Pausen und Freizeit  
nach Herzenslust!

- Notieren Sie jeden Feierabend, was Sie geschafft haben und sogar trotz aller Umstände gut gemacht haben.
- Wenn Ihnen selbst nichts einfällt, überlegen Sie, was würde eine Kollegin/ein Kollege oder eine Freundin/ein Freund sagen: Was haben Sie geschafft bzw. gut gemacht?