

# Checkliste: Das 3 x 4 der Stresskompetenz

In dieser Checkliste finden Sie eine knappe Zusammenfassung wesentlicher Strategien zum persönlichen Stressmanagement. Bitte prüfen Sie anhand der Liste, in welchen Bereichen Ihre Kompetenzen bereits heute gut ausgeprägt sind und hinsichtlich welcher Bereiche Sie sich zukünftig weiterentwickeln möchten.

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern ...

Diese Aussagen treffen auf mich zu ...

5 = völlig, 4 = überwiegend, 3 = teils, teils, 2 = kaum, 1 = gar nicht

Bitte zutreffende Zahl eintragen!



		Ja	Nein	?
<b>1. Instrumentelle Stresskompetenz</b>				
1.1 Ich halte mich fachlich auf dem Laufenden. Ich bilde mich regelmäßig weiter. Ich lerne gern von anderen und sehe mich selbst als »Lernenden«.				
1.2 Ich pflege mein soziales Netz. Ich erfahre ausreichend Unterstützung durch andere. Ich habe mindestens eine vertraute Person, bei der ich mich fallen lassen kann.				
1.3 Ich achte auf meine Grenzen. Ich vertrete meine Interessen gegenüber anderen. Wenn nötig, sage ich »nein«, delegiere Aufgaben oder bitte andere um Unterstützung.				
1.4 Ich habe eine positive Zukunftsvision und klare Ziele vor Augen. Ich setze Prioritäten. Ich plane meine Zeit entsprechend und achte auf meine persönliche Leistungskurve.				
Summe Bereich 1				
<b>2. Mentale Stresskompetenz</b>				
2.1 Anforderungen und Schwierigkeiten gehören für mich zum Leben dazu. Ich begegne ihnen mit einer annehmenden Grundhaltung.				
2.2 Anforderungen oder Schwierigkeiten sehe ich als positive Herausforderung. Ich schätze sie realistisch ein und bewahre mir eine innere Distanz.				

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern ...

Diese Aussagen treffen auf mich zu ...

5 = völlig, 4 = überwiegend, 3 = teils, teils, 2 = kaum, 1 = gar nicht  
Bitte zutreffende Zahl eintragen!



		Ja	Nein	?
2.3 Ich habe ein starkes Vertrauen in meine eigenen Kompetenzen. Ich bin mir meiner Stärken bewusst und vertraue darauf, dass ich auch neue Anforderungen und Schwierigkeiten meistern kann.				
2.4 Ich bin mir meiner persönlichen Stressverstärker bewusst. Ich arbeite gezielt an meiner persönlichen Weiterentwicklung. Ich entschärfe meine persönlichen Stressverstärker, indem ich aktiv neues Verhalten ausprobiere, z.B. Fehler zulasse, Kontrolle abgebe oder um Hilfe bitte.				
Summe Bereich 2				
<b>3. Regenerative Stresskompetenz</b>				
3.1 Ich Sorge für regelmäßige Pausen. Ich gestalte meinen Urlaub entsprechend meinen Erholungsbedürfnissen. Ich habe einen tiefen und erholsamen Schlaf.				
3.2 In meiner Freizeit Sorge ich aktiv für ein Gegengewicht zur Arbeit. Ich übe Aktivitäten aus, die mir Spaß machen, und genieße angenehme Dinge.				
3.3 Ich beherrsche eine Entspannungsmethode, mit der es mir gut gelingt, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.				
3.4 Ich treibe regelmäßig Sport und Sorge für viel Bewegung in meinem Alltag.				
Summe Bereich 3				

**?** Fragen zur Auswertung:

- Welche Säulen der Stresskompetenz sind stark, welche weniger stark ausgeprägt?
- In welchen Bereichen möchte ich meine Stresskompetenz zukünftig weiterentwickeln?
- Welche nächsten Schritte werde ich gehen, um meine Stresskompetenz zu erweitern?