

## Das 3 x 4 der Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz	Mentale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lernen – Fachliche Kompetenzen</li><li>2. Soziales Netz aufbauen</li><li>3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten</li><li>4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Das Annehmen der Realität</li><li>2. Anforderungen konstruktiv bewerten</li><li>3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken</li><li>4. Stressverstärker entschärfen</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)</li><li>2. Genießen im Alltag</li><li>3. Entspannen und abschalten</li><li>4. Sport und Bewegung</li></ol>