SELBSTREFLEXION:

Meine Stressauslöser und Bewältigungsstrategien erkennen

**am \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** (Datum)

***Eine Geschichte zu Selbstreflexion***

*Rabbi Uri lehrte: der Mensch gleicht einem Baum. Willst Du Dich vor einen Baum stellen und unablässig spähen, wie er wachse und um wie viel er schon gewachsen sei. Nichts wirst du sehen.*

*Aber pflege ihn allezeit, beschneide, was an ihm untauglich ist, wehre seinen Schädlingen, zu guter Frist wird er groß geworden sein.*

*So der Mensch: Es tut nur Not, die Hemmnisse zu bewältigen, auf dass er zu seinem Wuchs gedeihe;*

*aber ungeziemend ist es, allstündlich zu prüfen, um wie viel er schon zugenommen habe. Martin Buber*

Wie macht sich (seelische) Anspannung bzw. Stress bei mir bemerkbar?

ERSTE Anzeichen von Überforderung sind bei mir?

Welche SITUATIONEN belasten mich übermäßig und können mich in Anspannung / in eine Krise bringen (Bereich Beziehungen/Freizeit/Arbeit…)?

Welche GEDANKEN belasten mich übermäßig und können mich in Anspannung / in eine Krise bringen (Bereich Beziehungen/Freizeit/Arbeit…)?

Welche Strategien zur Bewältigung wende ich erfolgreich an?

Welche Strategien haben sich nicht oder wenig bewährt?

Woraus und wie schöpfe ich meine Kraft?