

Am Limit: eine Stressgeschichte

Name:

Bitte lesen Sie sich die folgende Stressgeschichte durch. Markieren Sie die Stressfaktoren (Stressoren), die Felix belasten, ROT und seine Stressreaktionen GRÜN. Beantworten Sie die anschließenden Fragen. Benutzen Sie für Ihre Notizen auch die Rückseite des Arbeitsblatts.

Felix ist Azubi im dritten Lehrjahr bei einem Online-Versandhändler. Nach seinem Empfinden ist im Laufe dieser drei Jahre der Arbeitsdruck stetig gestiegen. Ständig kommen neue Arbeitsabläufe dazu, immer mehr Aufgaben sollen gleichzeitig erledigt werden und dann der Lärm und die vielen Arbeitsunterbrechungen. Felix ist immer öfter schlecht drauf. Seit Stunden starrt er auf den Bildschirm, eine Mail nach der anderen. Daher kommt bestimmt wieder der dumpfe Kopfschmerz. Hätte er das Joggen vielleicht doch nicht aufgeben sollen? Außerdem gibt es einen neuen Azubi. „Der bringt alles durcheinander.“ Jetzt auch noch der Auftrag von ganz oben: Ein wichtiges Anschreiben wird gesucht. „So ein Mist. Immer geht alles schief.“ Aufgeregt sieht Felix noch einmal drei Ordner durch. In zehn Minuten soll er dem Chef den gesamten Vorgang präsentieren. „Wie soll ich in der kurzen Zeit das bescheuerte Schreiben finden? Der wird mich auseinandernehmen!“ Da, eine hektische Handbewegung, der Inhalt der Kaffeetasse ergießt sich über Tastatur und Schreibtisch. Felix bekommt einen Schweißausbruch. Er zittert, in seinem Kopf herrscht totale Leere, sein Nacken schmerzt, und da ist auch wieder das flaue Gefühl im Magen.

1. Beschreiben Sie, wie Felix den Auftrag seines Vorgesetzten bewertet.

.....

.....

.....

2. Erklären Sie, wie Felix den Auftrag seines Chefs anders bewerten könnte. Wie könnte sich ein positiveres Selbstgespräch anhören?

.....

.....

.....

3. Machen Sie Vorschläge, wie Felix sein Stressmanagement so verbessern könnte, dass er zukünftig in solchen Situationen ruhiger bleibt. Versetzen Sie sich dazu in die Rolle eines Stressberaters/einer Stressberaterin.

.....

.....

.....