

# Alles im Einklang?

Name: .....

Planen Sie im Alltag ausreichend Zeit für Entspannung ein oder treiben Sie sich pausenlos an? Denken Sie doch einmal darüber nach, welche Abschalttriale und Entspannungsmaßnahmen Sie gar nicht, eher selten, regelmäßig oder häufig einsetzen. Kreuzen Sie die entsprechende Stelle bitte an.

Abschaltriale und Entspannungsmaßnahmen	Das gelingt mir			
	gar nicht oder sehr selten	manchmal	regelmäßig	jeden Tag
Innehalten, den Blick schweifen lassen, durchatmen				
Augen schließen, angenehme Situationen visualisieren				
An einen ruhigen, angenehmen Ort setzen und gar nichts tun				
Smartphone ausschalten				
Abreagieren durch Bewegung wie Dehnen, Strecken, Spazierengehen, eine Runde joggen				
Ein Nickerchen einlegen				
Positive Selbstgespräche führen, zum Beispiel „Ich schaffe das“, „Ich muss es nicht allen recht machen“				
Gedankenstopp anwenden, belastende Gedankenketten unterbrechen, sich ablenken und auf etwas anderes konzentrieren				
Ansprüche runterfahren, sich mit 80 Prozent Leistung zufriedengeben				
Andere um Hilfe bitten				
Entspannungstechniken praktizieren, zum Beispiel Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training				
Hobbys pflegen				
Sport treiben				
Freundschaften pflegen				
Sich ausgewogen und gesund ernähren				
Etwas vergessen? Eigene Beispiele:				

Checkliste ausgefüllt? Mal ganz ehrlich: Wie schätzen Sie Ihre Stresskompetenz ein?