



## IPOS-Februar-Impuls

### Stress lass nach! So mindern Sie Ihren Stresspegel.

Stressempfinden ist eine automatische Reaktion: Situationen finden statt und plötzlich fühlen wir uns gestresst, sei es durch die dritte Unterbrechung, den Stau auf der Heimfahrt oder den Regen am Nachmittag.

Um Stressempfinden zu mindern lohnt es, sich bewusst zu machen, dass die Stressreaktion an sich immer vierteilig ist:

- Gedankliche Reaktion
- Emotionale Reaktion
- Körperliche Reaktion
- Verhaltens-Reaktion

#### **Entscheidend für das Ausmaß des Stressempfindens ist dabei die gedankliche Reaktion.**

Es macht einen wesentlichen Unterschied ob jemanden bei der dritten Unterbrechung der Gedanke durch den Kopf schießt „Oh je wie soll ich jemals fertig werden!“ oder stattdessen „Ganz ruhig, das krieg ich schon hin.“

#### **Wenn Sie also Ihren persönlichen Stresspegel mindern möchten, können Sie folgendes tun:**

1. Beobachten Sie sich selbst zu den Fragen:
  - Was sind Situationen in denen Sie typischer Weise in Stress geraten?
  - Welche vierteilige Stress-Reaktion läuft dabei jeweils in Ihnen ab?
  - Welche Art von Gedanken begleiten diese Situationen überwiegend?
2. Fragen Sie sich selbst:
  - Welche Gedanken wären konstruktiver und in Folge dessen weniger stressverursachend?
  - Stellen Sie sich drei künftige Situationen vor, in denen Sie früher in Stress geraten wären und in denen Sie nun die neuen stressmindernden und gelassenheitsfördernden Gedanken anwenden wollen? Welche positive Auswirkung verspüren Sie?
3. Sorgen Sie für ein günstiges Entspannungsniveau
  - z.B. durch unsere IPOS-„INSELN DER RUHE“(diese finden Sie unter: IPOS Service-Angebot auf [www. IPOS-Institut.de](http://www.IPOS-Institut.de) ).  
Denn: in einem entspannteren Grundzustand entstehen wie von selbst konstruktivere Gedanken.