

Arten günstiger Stressbewältigung

Alles halb so schlimm (Bagatellisierung).

Ich denke an etwas anderes (Ablenkung).

Erst einmal einen Plan machen (Situationskontrolle).

Ich muss mich erst mal in den Griff kriegen (Reaktionskontrolle).

Ich ziehe mich einen Moment zurück (Abschirmung).

Ich entspanne mich erst mal (Entspannung).

Ich mache mir Mut (positive Selbstinstruktion).

Ich bitte jemanden um Hilfe (Unterstützung organisieren).

Nach einer Pause geht alles viel besser (Erholung).