

Stress – Arbeitsblatt

Ein Stresstagebuch zu führen ist ein sehr guter Weg zu schauen, wo der Stress herkommt, wieviel Stress du hast und wie du damit umgehen kannst.

Wann immer du dich gestresst fühlst, schreibe auf

- 1. WANN das war (Tag, Datum, Uhrzeit) und*
- 2. WO (zu Hause, Arbeit ..).*
- 3. Wie hat sich der Stress bemerkbar gemacht (körperliche Symptome, etc) ?*
- 4. Was hat die Situation so stressig gemacht?*
- 5. Auf einer Skala von 1-10 - Wie gross war dein Stress?*
- 6. Wie bist du mit der Situation umgegangen?*
- 7. Warst du erfolgreich mit deiner Methode?*
- 8. Hast du die Ursache beseitigt oder das Symptom?*
- 9. Was könntest du machen, um die Ursache in Zukunft zu umgehen ?*

Mache das jeden Tag über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen. Dann hast du viele Informationen und kannst dir Wege ausarbeiten, wie du besser damit umgehen kannst.

Beispiel :

1. Donnerstag, 16. Dezember 2015, 16.15 Uhr
2. zu Hause
3. Gefühl der Überwältigung und Magenschmerzen
4. Freundin hat angerufen und mich gebeten etwas für sie zu besorgen, aber ich habe noch gefühlte 50 Dinge, die ich noch heute erledigen muss und ich kann nicht nein sagen, weil sie mir letzte Woche auch bei etwas geholfen hat.
5. Stressfaktor: 8
6. Ich habe ok gesagt und muss nun zusehen, dass ich alles fertig bekomme, obwohl ich dann einige Sachen für mich selbst nicht erledigen kann, die ebenfalls wichtig sind.
7. Nein! Sie ist zufrieden, aber ich nicht und meine Familie nicht.
8. Ich habe das Symptom beseitigt, nicht die Ursache.
9. Ich könnte lernen durchsetzungsfähiger zu sein und meine Zeit besser einzuteilen und Prioritäten zu setzen.

Stressmanagement Techniken

Beziehung zu Allah festigen

Dhikr

keine unrealistischen Erwartungen haben, von mir selbst und anderen

Regelmässige Bewegung

Gesunde Ernährung

Atem zählen

Raus in die Natur gehen

Nicht zu lange am PC oder Fernsehen hängen (Technologie einschränken)

Ist alles aufgeräumt? Ist alles an seinem Platz?

Gutes Zeitmanagement (habe ich Zeit für mich selbst)

Gib Dinge an andere Personen ab

Nimm dir Urlaub

Schreib ein Tagebuch

Ändere deine Perspektive

Tu etwas, was du gerne magst

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst

Suche ich Beratung, wenn ich es brauche?

Dua:

أَنْتَ إِلا إِلَهَ لا ، كُلُّهُ شَأْنِي لِي وَأَصْلِحْ ، عَيْنِ طَرْفَةَ نَفْسِي إِلَى تَكْلِي فِلا أَرْجُو رَحْمَتَكَ اللَّهُمَّ

Allahumma rahmataka arju fala takilni ila nafsi tarfata 'ain wa aslah li sha'ni kullahu, la ilaha illa anta

Link für Englisch-sprachige Seite:

<http://www.home-storage-solutions-101.com/> wie man sein Haus am besten entrümpelt und organisiert innerhalb eines Jahres.