

Arbeitsblatt 10.3: Wie ich mit Stress umgehen kann: Ein Überblick über mögliche Strategien!

1. Problemorientierte Strategien

- a) Versuche, die Situation zu verändern, das Problem zu beseitigen (der Fokus liegt *außerhalb* der Person)
- b) Versuche, eigene Bewertungen, Einstellungen oder Ansprüche zu verändern (der Fokus liegt *in* der Person)

2. Gefühlsorientierte Strategien

Versuche, das eigene Befinden zu verbessern und unangenehme Gefühlszustände zu verringern

Menschen gehen ganz unterschiedlich mit Stress um. Ziel ist dabei immer, mit den Anforderungen fertigzuwerden, d. h. den Stress zu bewältigen.

Hilfreich ist, zu erkennen, ob die Situation, die einen belastet, durch einen selbst verändert werden kann oder nicht. Folgender Satz des Theologen Friedrich Christoph Oetinger mag dies verdeutlichen:

»Gib mir die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

