

„ICH SETZE MICH SELBST UNTER STRESS, INDEM...“

STRESSVERSTÄRKER

Motive, Einstellungen und Bewertungen, mit denen Sie an potenziell belastende Situationen herangehen. Häufig sind diese mitentscheidend, ob überhaupt eine Stressreaktion eintritt oder nicht.

BEISPIELE

- Ungeduld
- Perfektionismus
- Der Wunsch nach Kontrolle
- Der Wunsch, es allen recht machen zu wollen

PLATZ FÜR EIGENE STRESSVERSTÄRKER
