

Mein Stressprofil - für Gesundheitsfachpersonen

Zeitbedarf:	20 min Einzelarbeit, 10 min Austausch zu zweit, kurze Rückmeldung ins Plenum
Material:	A3 Blätter, Stifte, ggf. Farben

Ich zeichne auf ein Blatt Papier eine waagrechte Linie. Diese Linie steht für meinen Weg vom Beginn meines Berufslebens bis heute (der Zeitraum kann individuell angepasst werden, empfohlen sind mind. 5 Jahre). Ich markiere links den Start meines Berufsbeginns und rechts den heutigen Zeitpunkt. Dazwischen teile ich die Linie grob ein (z. B. nach Stellen-/Funktionswechsel, oder anderen wichtigen Abschnitten, beruflich und ggf. privat).

1. Stressverlauf sichtbar machen

- Wann waren Phasen mit besonders viel Stress?
- Wann war es ruhiger oder stabiler?

Ich zeichne nun über die Zeitlinie eine Kurve: nach oben = viel Stress / nach unten = weniger Stress

- Wo sind die höchsten Spitzen?
- Wo sind längere Belastungsphasen?
- Gab es Zeiten ohne echte Erholung?

2. Stressquellen erkennen

Was hat in diesen Phasen besonders Stress ausgelöst? Prüfungen oder Leistungsdruck? / Zeitdruck und Arbeitsmenge? / Unsicherheit oder neue Situationen? / Herausfordernde Arbeitssituation im Praktikum? / schwierige Begegnungen mit Patient:innen? / Erwartungen von aussen – oder an mich selbst? / Anderes?

Ich notiere Stichworte an den entsprechenden Stellen der Linie.

3. Eigene Muster verstehen

Ich schaue auf meine Kurve und frage mich:

- Gibt es wiederkehrende Muster?
- Kommt Stress immer in ähnlichen Situationen?
- Reagiere ich in bestimmten Phasen besonders empfindlich?

4. Eigene Reaktionen wahrnehmen

- Wie habe ich in stressigen Phasen reagiert?
- Woran merke ich, dass ich belastet bin?
 - Körperliche Reaktionen – wo im Körper spüre ich Stress zuerst?
 - emotional?
 - gedanklich?
 - im Verhalten?

Ich notiere typische Reaktionen.

5. Meine Stressverstärker

Welche inneren Ansprüche oder Überzeugungen verstärken meinen Stress – zum Beispiel der Anspruch, perfekt zu sein, alles kontrollieren zu müssen, es allen recht zu machen oder keine Schwäche zeigen zu dürfen?

Ich notiere meine persönlichen Stressverstärker.

6. Blick auf Verarbeitung und Grenzen

- Was hat mir in diesen Phasen geholfen?
- Was hat kurzfristig entlastet, aber langfristig eher belastet?
- Wo konnte ich mich erholen?
- Gab es Momente, in denen ich meine eigenen Grenzen übergangen habe?

7. Abschlussreflexion

Ich betrachte meine gesamte Linie und frage mich:

- Was überrascht mich?
- Was verstehe ich jetzt besser über meinen Umgang mit Stress?