

Das infernalische Quartett – Entlastungswege / Ressourcen



Achtsamkeit	Hilfreiche Gedanken	Möglichkeiten	Erholung
! Stress früh beachten ! sich kurzfristig Erleichterung verschaffen	Ich entdecke stressfördernde Gedanken und Einstellungen. Ich lerne diese zu verändern, zu blockieren oder auszuhalten. Ich etabliere hilfreiche Gedanken.	Möglichkeiten, Belastungen zu reduzieren, abzuschaffen oder sie zu umgehen	Ich baue meine Erholungswelt aus und erschließe neue Kraftquellen.
• Signale annehmen • Tagebuch schreiben • AHA	• beten • „Ich bin morgen wieder für euch da.“ • „Morgen ist auch noch ein Tag.“ • „Er/sie/es kann nicht anders.“ • „Ich kann jetzt nicht.“ • „Ach, scheiß´ drauf, ich lass´ das jetzt so.“ • sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit	• Entspannungsübungen • Heilhypnose • Arbeitsort und Wohnort sind nicht identisch • Checkliste machen • Feierabend festlegen • Krankenschein • Türe zu • Supervision • Haushalt bleibt liegen • Fernsehserien • Stundenzahl reduzieren-freier Tag • Schule wechseln • Job wechseln • Fort-, Weiterbildung • NEIN sagen • Ines + Solveig • Gespräche / Selbstgespräche	• Blockflöte / Gitarre • laufen • Gartenarbeit • lesen • Rad fahren • Mannschaftssport • mit Freunden wandern im Gebirge • basteln • Konzertbesuch • walken • Sauna • Tiere • Mittagsschlaf • Musik hören • Sport • Pausen machen • Kosmetik • Feten feiern