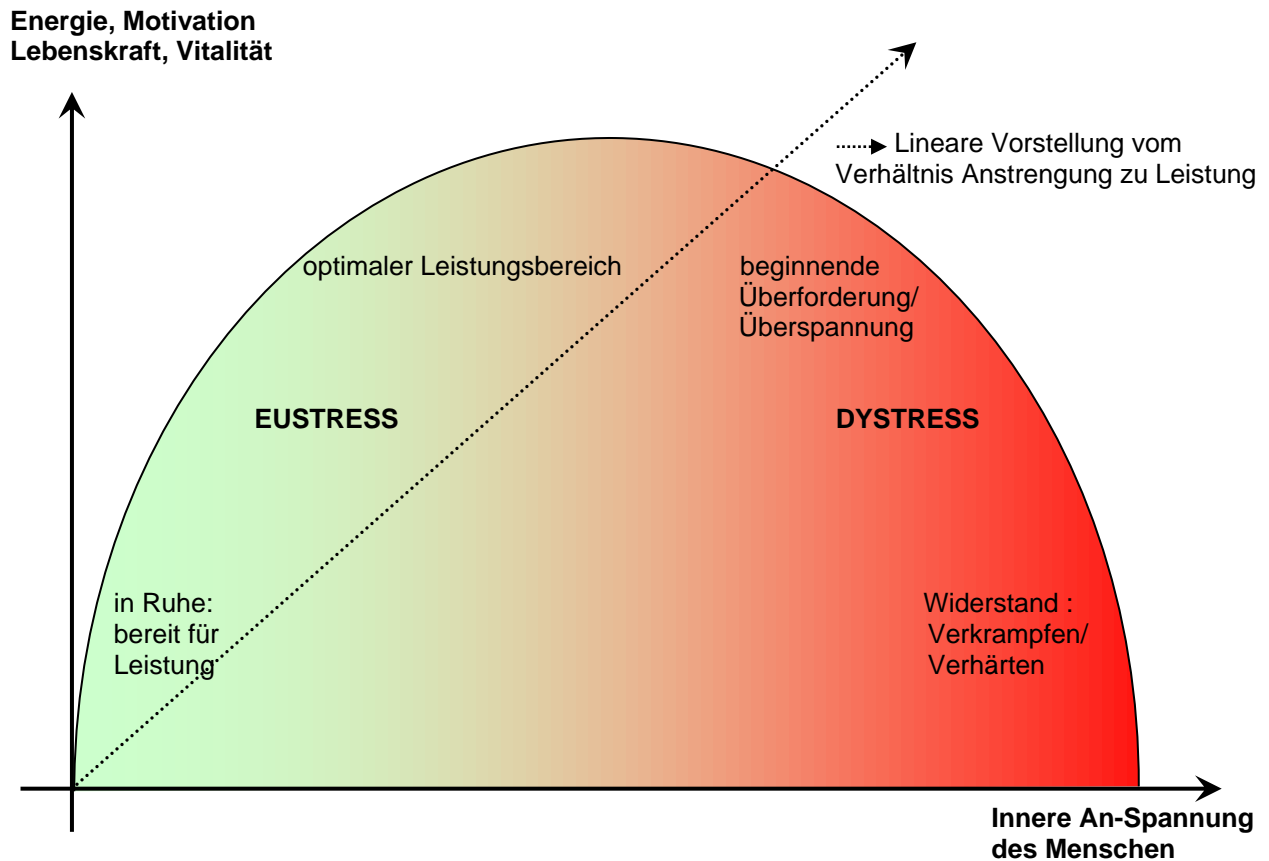


Meine Energiekurve: Eustress und Distress

auf Basis der Forschungen von Dr. Hans Selye



Betrachtungen meines Stresszustandes:

- im Jetzt → Gegenwart betrachten
- Über eine Zeitspanne → Vergangenheit überblicken
- Wie gestalte ich die nächste Zeit → Zukunft gestalten

Persönliche Anmerkungen/ Hinweise:

In welcher Bandbreite von Eustress - Dystress bewegt sich mein Energiehaushalt:

- ◆ derzeit

 - ◆ in den letzten Wochen

 - ◆ im letzten Jahr

 - ◆ in den letzten drei Jahren
-
-
- ➔ Was bedeutet der Verlauf meines Stresszustandes für mich?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- ➔ Was waren die Ursächlichkeiten und Zusammenhänge für den Verlauf?

Wie drückt sich mein Leistungsoptimum/Eustress aus? Wie kann ich diesen Stress-Zustand an mir erkennen/ beobachten?

-
-
-
-
-

Wie drückt sich bei mir Überforderung/Dystress aus? Wie kann ich diesen Stress-Zustand an mir erkennen/ beobachten?

-
-
-
-
-
-

Welche Maßnahmen kann ich 2011 treffen um

✓ meine Eustress-Qualitäten zu erkennen/ fördern?

-
-
-
-

✓ meine Leistungsfähigkeit zu steigern ?

-
-
-
-

✓ meine Überspannungen/ Dystress frühzeitig erkennen und (kurzfristig) abzubauen?

-
-
-
-

✓ vorhandene Ressourcen (innere und äußere) besser zu nutzen ?

-
-
-
-

Mein Energie/Stress Leitsatz für 2011: