



Übungsblatt - Systemstress erkennen

Folgende Fragen können dabei helfen zu erkennen, ob man unter Symptomstress leidet:

Welche Bedeutung hat die Tatsache für mich, dass ich dieses Problem habe?

Welche Gedanken habe ich darüber, dass ich dieses Problem habe?

Welche Gefühle löst es bei mir aus, wenn ich an das Problem denke?

Was löst die Tatsache, dass andere mein Problem kennen (oder kennen könnten) bei mir aus?