
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Coaching-Karte Nr. 3

1. Ganz generell unterscheiden wir drei Stresstypen.

Es gibt...

- die Gesundheitsmuffel,
- die Verspannten und
- die Chaoten.

Gesundheitsmuffel reagieren in erster Linie körperlich auf mehr Stress.

Verspannte erkennen Sie daran, dass sie ihre Arbeit gerne mit nach Hause nehmen, die ganze Zeit an die unerledigten Aufgaben denken und deswegen auch schlecht einschlafen können.

Chaoten sind erkennbar an ihrer Unordnung im Büro und auch im privaten Umfeld: Die Keller und Garagen sind meist unübersichtlich und vollgefüllt, genau wie der Schreibtisch, der mit Papier überflutet ist.

Jeder von uns trägt jeden Typus in sich, einer der Typen ist meist am stärksten ausgeprägt. Bei welcher Typenbeschreibung finden Sie sich am ehesten wieder?

.....

2. Die Lösung für alle Stresstypen heißt BEME:

- Für Gesundheitsmuffel „mehr **b**ewegen“,
- für Verspannte „bewusster **e**ntspannen und
- der Einsatz **m**entaler Techniken“ und
- für Chaoten „das Leben **e**ntrümpeln“.

Womit fangen Sie konkret ab sofort an?