

## IPN Stresswaage®

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen und Bewerten von Stressauslösern und persönlichen Ressourcen. Individuelle Beratung zur Stressbewältigung und Stärkung der Ressourcen.

### INHALTE:

- Auswahl typischer Stressoren und Ressourcen sowie deren Gewichtung am Touchpult
- Optische Bilanzierung der aktuellen Situation = Stresswaage
- Interpretation und Beratung, Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre wenn...? Visualisierung der Vorsätze
- QR-Code: Ergebnisse und Übungsplan digital verfügbar

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf:  $\geq 6 \text{ m}^2$   
 Besondere Hinweise: barrierefreier Zugang,  
 Maße LBT: 130 x 75 x 100 cm, Gewicht 60 kg,  
 unterschiedliche Touch-Screen-Größen verfügbar



## IPN Stresswaage®

### HINTERGRUND:

Mit der Stresswaage werden die Stress auslösenden Faktoren als **Stressoren** (z. B. Arbeiten unter Zeitdruck), die individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Stressbewältigung als **Ressourcen** (z.B. Entspannungstechniken) bezeichnet. Stress entsteht jedoch nicht unmittelbar als Folge der Stressoren, sondern vor allem durch deren „**innere Bewertung**“, die wiederum auf einer bereits erlebten oder erwarteten Wirkung der Stressoren beruht.

### ABLAUF

Der Teilnehmer wählt am Touchscreen typische Stressoren und Ressourcen (Symbolisierung durch Icons) und „legt“ sie auf die Stresswaage. Zusätzlich bemisst er das „Gewicht“ (Relevanz) der Icons, indem er ihre Größe entsprechend anpasst.

### ERGEBNISSE:

Die Ergebnisse werden anhand einer „**Stresswaage**“ optisch dargestellt. Das Ergebnis zeigt den Ist-Zustand als Basis, mit dem Ziel, in der Beratung gemeinsam mit dem IPN-Coach individuelle Maßnahmen und Strategien zur **Stressbewältigung** abzuleiten. Die Vorsätze und die entsprechenden Auswirkungen auf die Stresswaage werden mit Hilfe einer Simulation (was wäre, wenn...?) visualisiert. Mit diesem interaktiven Verfahren sollen die **Vorsätze** „verankert“ werden, was wiederum die unmittelbare Umsetzung unterstützt.

