

## Stresstypbestimmung

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen von Stressauslösern und typischen Reaktionsweisen, Erlernen typspezifischer Strategien und Maßnahmen zur gezielten Stressregulation

### INHALTE:

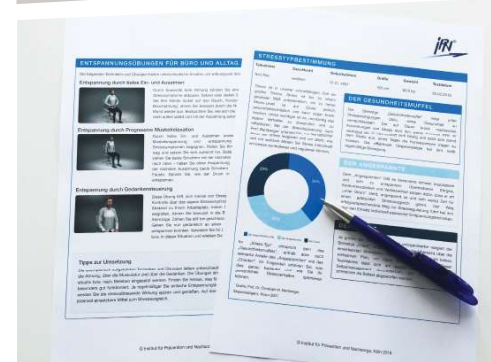
- Softwaregestützter Kurzfragebogen
- Stresstypbestimmung
- Typspezifische Empfehlungen
- Individuelle Kurzberatung
- QR-Code: Ergebnisse und Entspannungsübungen digital verfügbar

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

Platzbedarf:  $\geq 6 \text{ m}^2$ , Stromanschluss: 230 V  
Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen  
Besonderer Hinweis: ruhiger Bereich empfehlenswert



## Stresstypbestimmung

### HINTERGRUND:

Jeder Mensch reagiert auf Stressoren in individueller Weise. Dabei lassen sich typische Verhaltensweisen und Reaktionsmuster erkennen und bestimmten „**Stresstypen**“ zuordnen. Dies hilft, das eigene Verhalten bewusst zu machen, den Umgang mit belastenden Situationen zu reflektieren und bei Bedarf individuell geeignete und entsprechend wirksame **Strategien und Maßnahmen** zu ergreifen.

### ABLAUF:

Mit Hilfe einer computergestützten (und selbstverständlich anonymen) **Kurzbefragung** werden die Antworten anhand eines Stresstyp-Modells ausgewertet. Dabei findet eine Zuordnung der Antworten - je nach Ausprägung - zu einem Stresstyp oder ggf. auch mehreren Stresstypen (Mischtypen) statt. Insgesamt geht es darum, Stress zu erkennen, zu verstehen und ihn besser kontrollieren zu können.

### ERGEBNISSE:

Die Teilnehmer erhalten einen **Ausdruck zur Stresstypbestimmung** mit schriftlicher und grafischer Auswertung. Aufbauend werden **typspezifische Lösungswege mit konkreten Empfehlungen** abgeleitet. Diese bilden auch die Basis der persönlichen Kurzberatung. Dabei stehen, je nach Ergebnis, die Bewegung als Gesundheitsfaktor und Stressausgleich, die Umsetzung einfacher Entspannungstechniken zum Stressabbau sowie Maßnahmen zur mentalen Stärkung im Mittelpunkt.

