

Stresstypbestimmung

SPEZIFISCHE ZIELE:

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

INHALTE:

- Ermittlung der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele durch den Gesundheitscoach im persönlichen Beratungsgespräch
- Typspezifische Empfehlungen
- Individuelle Kurzberatung
- Ergebnisse und Entspannungsübungen digital verfügbar

HYGIENESCHUTZKONZEPT:

Mindestabstand 1,5 m, Mund-Nasenschutz, Hygieneschutzscheibe, Haut- und Flächendesinfektion, Fiebermessung (optional)

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person, entsprechend 3 Teilnehmer pro Stunde

ORGA:

Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$

Bitte bereitstellen: 2 Tische und 2 Stühle

Besonderer Hinweis: ruhiger Bereich empfehlenswert

PRÄVENTIONS- PRINZIP:

Förderung der
Stressbewältigung
und Ressourcen-
stärkung



KONTAKTLOS

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. **Die Eingaben erfolgen aus Hygieneschutzgründen jeweils durch den Trainer**, der Teilnehmer kontrolliert den Vorgang am eigenen Monitor. In der Auswertung 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 mit 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.

