



Abb. 3: Individuelles Stressmanagement nach Kaluza (in Anlehnung an Kaluza, 2015b, S.63)

Ich gerate in Stress, weil...

Stressoren

- Leistungsanforderung
- Zu viel Arbeit
- Soziale Konflikte
- Zeitdruck
- Störungen

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

Persönliche Stressverstärker

- Ungeduld
- Perfektionismus
- Kontrollstreben
- Einzelkämpfer
- Selbstüberforderung

Wenn ich im Stress bin, dann...

Stressreaktion

↓ langfristig

Erschöpfung  
Krankheit

- Körperliche Aktivierung
- Emotionale Aktivierung
- Mentale Aktivierung
- Verhaltens-Aktivierung

Abb. 2: Die Stress- Ampel nach Kaluza, 2015 (in Anlehnung an Kaluza, 2015a, S.7)