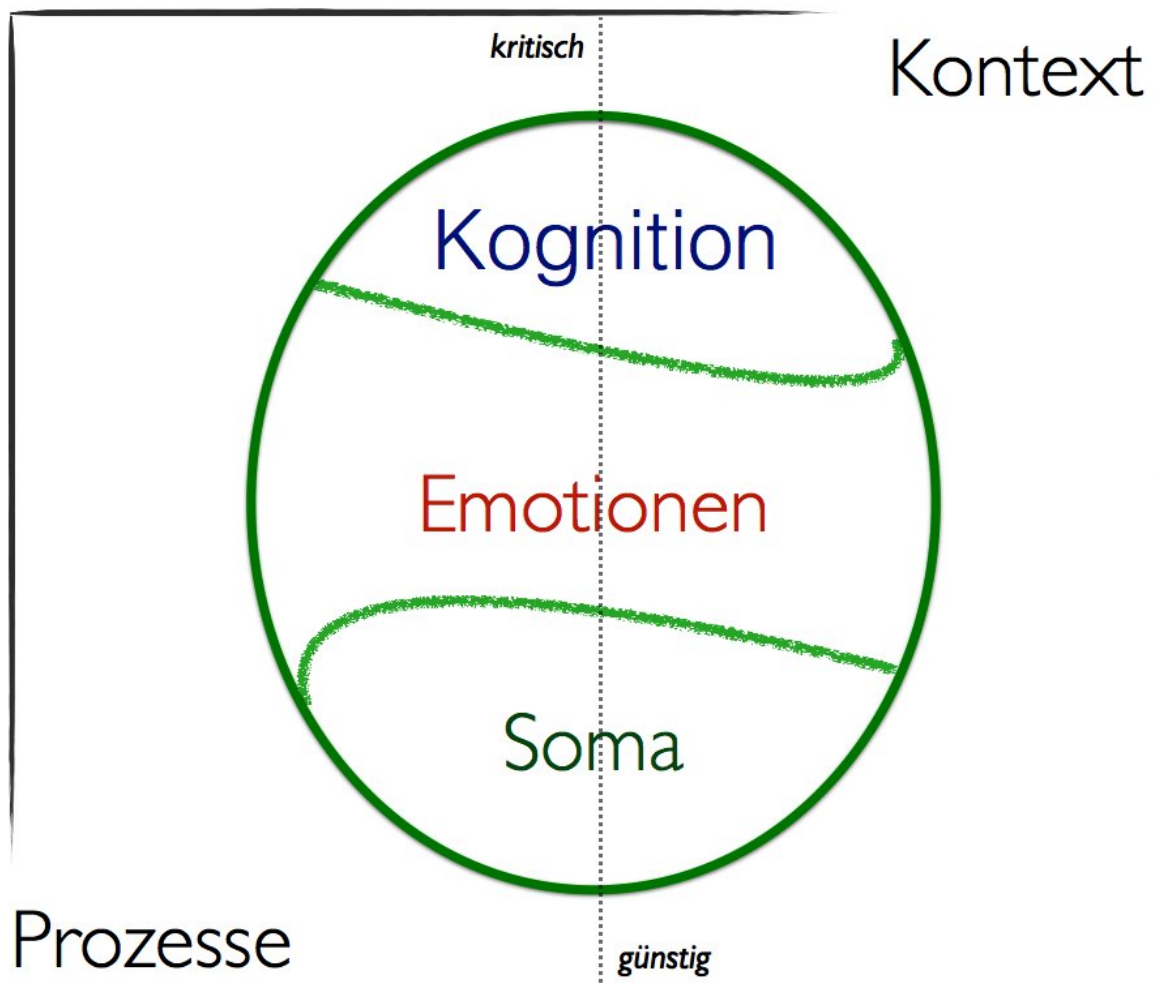




Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
Winterthur, 19. August 2017
UMGANG MIT BELASTUNG UND STRESS

Modell: Dimensionen des Erlebens und Handelns



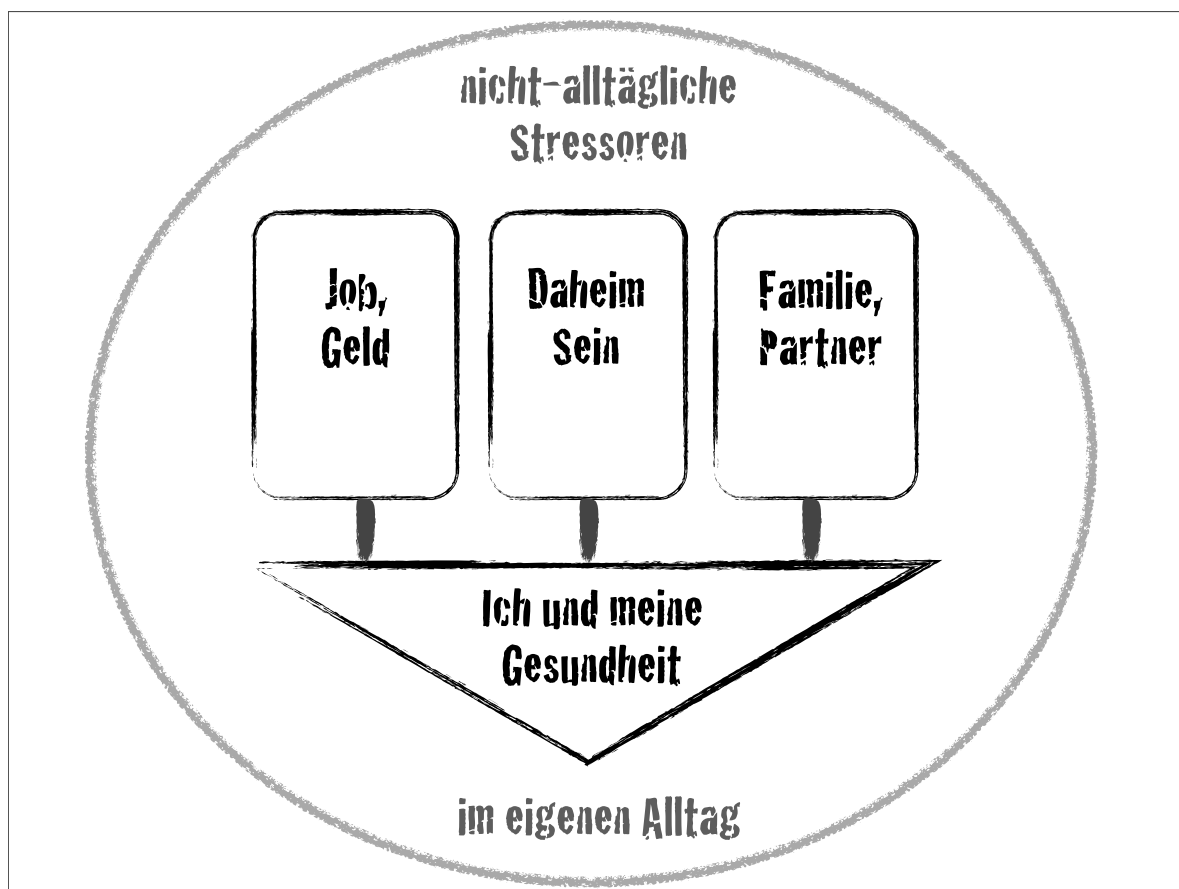
© Daniel Kuma Baerlocher, Dr. phil.: kumabaer.ch



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
Winterthur, 19. August 2017
UMGANG MIT BELASTUNG UND STRESS

Modell: Stress-Schiff

Welche Bereiche sind belastet?



© Daniel Kuma Baerlocher, Dr. phil.: kumabaer.ch

Wenn Sie mit dem Stress-Schiff Ihre aktuellen, nicht-alltäglichen Stressoren gesammelt haben, können Sie sich diese Fragen stellen:

1. Was ist im Moment für Sie am belastendsten?
2. Was jetzt?
 - a) Was ist vorerst unveränderbar?
 - b) Wo kann oder muss ich selbst etwas tun?
 - c) Wo brauche ich Hilfe von Dritten?