

## Sinnhaftigkeit und Chancen erkennen

Die Entwicklung weniger stresserzeugender bzw. stressverschärfender Bewertungen wird durch die Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus hin zu positiven Aspekten einer Situation unterstützt.

Die Beantwortung der folgenden Fragen kann Ihnen dabei helfen, aktuelle und zukünftige Situationen stressmindernder zu bewerten und positive Aspekte aus Anforderungen abzuleiten.

1. Was ist das Gute an dieser Situation?

2. Wo liegen Chancen der Nutzung digitaler Medien?

3. Wie kann ich aus der aktuellen Situation lernen?

4. Welchen Sinn sehe ich in der Nutzung digitaler Medien?

Kehren Sie im Anschluss an die Bearbeitung der Fragen zum Arbeitsblatt des transaktionalen Stressmodells zurück und tragen Sie alternative Bewertungen der Situation ein.

Quelle: in Anlehnung an Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.