

## Mein Stressmanhattan

Auch diese Übung können Sie für die Reflexion Ihrer Rollenklarheit nutzen. Tragen Sie dazu in die unteren Kästchen jeweils eine Ihrer Rollen ein und füllen Sie anschließend die Rollen entsprechend Ihres eigenen Stressempfindens. Markieren Sie die Säulen dazu gern entsprechend farbig (z.B. mit rot, orange oder grün) oder fügen Sie Stichpunkte ein. Je höher die Markierung in den einzelnen Säulen reicht, umso mehr fühlen Sie sich von der Rolle beansprucht und gestresst (wenn sie es digital ausfüllen, können Sie in den Säulen auch eine Prozentangabe nutzen).


Quelle: nach Bodenmann, G. (1996). *Freiburger Stressbewältigungstraining. Trainermanual Fribourg*. Universität Fribourg; Bodenmann, G. (2013). *Stark gegen Stress: mehr Lebensqualität im Alltag*. Zürich: Universität Zürich.