



Übung 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 oder aber gestützt (wenn sie es digital ausfüllen, können Sie in den Säulen auch eine Prozentangabe nutzen). Zeigen Sie durch Pfeile an in welche Richtung es in den nächsten 3 Monaten gehen soll.

Hier ein Beispiel:

<p>Teilweise wenig Zeit, dann fällt es schwer Erwartungen zu erfüllen</p> <p>Kinder bereits sehr selbstständig, dennoch will ich Einblick und Vertrauen erhalten</p> <p>Mehr auch kurze gemeinsame Zeit nehmen</p> <p>65%</p>	<p>Gute gegenseitige Unterstützung</p> <p>Verständnis in schwierigen Situationen</p> <p>Teilweise schwer zu vereinen mit Berufsrolle und Schichtarbeit – hier besser planen durch präzisere Absprachen</p> <p>55%</p>	<p>Hohes Verpflichtungsgefühl</p> <p>Viele Erwartungen gleichzeitig, denen ich gerecht werden möchte</p> <p>Häufig enorm anstrengend</p> <p>Gibt Kraft durch Dankbarkeit</p> <p>90%</p>	<p>Guter Kontakt und Spaß bei Übergaben</p> <p>Teilweise aber fehlende Informationen</p> <p>Plan: Anregen gemeinsam Themen aufzustellen, die wie eine Checkliste in kurzer Zeit nacheinander besprochen werden</p> <p>15%</p>	<p>Auszeit wenn möglich wöchentlich mit gutem Freund/ guter Freundin</p> <p>Gute Gespräche nach dem Spiel</p> <p>Sehr gut zum Entspannen und Abschalten – neue Kraft tanken für Ansprüche des Alltags</p> <p>35%</p>	<p>Möchte ich in Zukunft mehr Zeit widmen</p> <p>Viele parallele Erwartungen</p> <p>viel Freude gemeinsam</p> <p>Kinder mehr mit teilhaben lassen/ einbeziehen könnte mich entlasten und Kinder lernen Verantwortung</p> <p>15%</p>	<p>Absolut entspannend</p> <p>Keine Erwartungen anderer</p> <p>Ich kann es machen, wie mir der Sinn steht</p> <p>Liegt mir als Gründämling</p> <p>100%</p>	
<p>Mutter/ Vater (Pflegerolle mit Kindern gemeinsam -> „WIN-WIN“)</p>	<p>Partner/in (gemeinsame Zeit direkt wertschätzen)</p>	<p>Bezugsperson für Patienten (Ziel: mehr Besprechung im Team)</p>	<p>Kollege/in im Schichtteam (Ziel: Zuständigkeiten mehr kommunizieren)</p>	<p>Tennis-partner/in (Ziel: öfter schaffen)</p>	<p>Pflegende/ der Mutter (vereinbar mit Elternrolle)</p>	<p>Hobby-gärtner/in (als genussvolle Zeit erhalten)</p>	



Mein Stressmanhattan

Überlegen Sie sich auch:

1. Welche Säulen geben Ihnen im Alltag Halt und Struktur und können Ihnen eine wichtige Stütze sein?
2. Welche der Säulen möchten Sie gern in seiner Farbe verändern? Bei welchen soll sich die Höhe der Färbung verändern und in welche Richtung?
3. Wie kann es Ihnen gelingen entsprechende Säulen nach Ihrem Belieben zu formen und in Ihrer Farbe beeinflussen. Wie möchten Sie dies tun? Wer kann Sie dabei unterstützen und wen müssen Sie dafür ansprechen?

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