Tragen Sie hier eine potenziell stressauslösende Situation ein.

Situation

Erste Bewertung

Bewerten Sie die Situation als für Sie irrelevant, potenziell positiv oder stressend?

Tragen Sie das Ergebnis Ihrer ersten Bewertung ein.

Bewertung:

Alternative Bewertung:

Tragen Sie alternative (positive) Bewertungs-möglichkeiten der Situation ein.

Zweite Bewertung

Haben Sie ausreichende Bewältigungs-fähigkeiten/ -möglichkeiten?

Tragen Sie Ihre persönlichen Bewältigungs-möglichkeiten ein.

Bewältigungsmöglichkeiten:

Was könnte darüber hinaus helfen?

Tragen Sie ein, welche Ressourcen zur Bewältigung für Sie wünschenswert wären.

Neubewertung

Wie ist Ihnen die Bewältigung gelungen? Welche Konsequenzen hat die Art der Bewältigung für Sie?

Tragen Sie das Ergebnis Ihrer Bewältigung ein.

Ergebnis:

Was benötigen Sie, um die Situation zukünftig besser zu bewältigen?

Tragen Sie ein, was Sie benötigen, um die Situation zukünftig noch besser bewältigen zu können.

TU Braunschweig, Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
Prof. Dr. Simone Kauffeld
Homepage: www.tu-braunschweig.de/psychologie/aos

Technische Universität Braunschweig
Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

Quellen: in Anlehnung an Lazarus, R.S., & Launier, R.(1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In Kauffeld, S. *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor*. Springer, 2019.

In Anlehnung an Pirkkalainen, H., Salo, M., Makkonen, M., & Tarafdar, M. (2017). Coping with Technostress: When Emotional Responses Fail. *ICIS 2017: Proceedings the 38th International Conference on Information Systems* (S. 1-17). Association for Information Systems (AIS).