VARIADU

Ampelbogen

Stress früh erkennen. Aus der Variadu-Methodenbibliothek.

Zwei Arbeitsbögen für Seminar und Alltag: Die Stressampel nach Gert Kaluza zeigt, wo Stress entsteht. Die persönliche Frühwarnskala zeigt, wie stark er gerade ist.

Einsatz

Im Seminar füllen alle zuerst die Stressampel aus. Die Frühwarnskala nehmen die Teilnehmenden mit und ergänzen sie in den folgenden Tagen.

Inhalt

So nutzt du die Bögen Seite 2

Meine Stressampel (Kopiervorlage) Seite 3

Meine Frühwarnskala (Kopiervorlage) Seite 4

Das Stressampel-Modell stammt von Gert Kaluza („Stressbewältigung“, Springer). Die Leitfragen und dieser Bogen sind eigene Formulierungen von Variadu.

So nutzt du die Bögen

Die Stressampel fragt: Wo entsteht der Stress? Die Frühwarnskala fragt: Wie stark ist er gerade? Die Ampel hat deshalb keine Stufen, die Skala schon.

1. **Moment wählen**
   Denk an einen konkreten Moment aus den letzten zwei Wochen.

2. **Antworten sammeln**
   Notiere zu jeder Leitfrage mehrere Antworten. Sortiert sie zu zweit ein. Geteilt wird nur, was du teilen willst.

3. **Ansatzpunkt festlegen**
   Wähle die Spalte, in der du am meisten Einfluss hast, und lege einen ersten Schritt für die nächsten sieben Tage fest.

Drei Wege aus dem Stress

Auslöser ändern: Aufgaben, Abläufe oder Absprachen anders regeln.

Haltung prüfen: Eigene Ansprüche ansehen und nachjustieren.

Erholen: Für Pausen, Bewegung und Ausgleich sorgen.

Meine Stressampel

Kopiervorlage

Was setzt mich von außen unter Druck?

Was mache ich selbst daraus?

Was passiert dann in mir?

Mein Ansatzpunkt (Spalte mit dem größten Einfluss):

Mein erster Schritt für die nächsten sieben Tage:

Meine Frühwarnskala

Kopiervorlage

Stufe 1: Gleichgewicht

Daran merke ich, dass es passt:

Das trägt dazu bei:

Stufe 2: Warnsignale

Das sind meine ersten Anzeichen:

Das tue ich dann sofort:

Stufe 3: Überlastung

Daran erkenne ich sie:

Diese Person spreche ich dann an:

Hält Stufe 3 über Wochen an, gehört das in eine hausärztliche oder psychologische Praxis. Dieser Bogen ersetzt keine Diagnose.