



Workbook

Überforderung vermeiden

So schlägst Du einer
drohenden Überforderung
ein Schnippchen

WWW.ZIELERREICHUNG-JETZT.DE





INHALT

Willkommen 03

Überforderung, was ist das? 04

3-Phase-Programm 05

Phase 1 06

Phase 2 19

Phase 3 29

Dieses Workbook wurde erstellt durch
Gabriele Häusler www.zielerreichung-jetzt.de
Private Weitergabe kein Problem - gewerbliche Nutzung untersagt.

Hallo

Willkommen



Ich freue mich sehr, dass Du Dir die Zeit nimmst, mit Hilfe dieser Workbooks herauszufinden, wie Du der Überforderung ein Schnippen schlagen kannst.

Falls Du mich noch nicht kennst, ein paar Worte zu mir. Mein Name ist Gabriele Häusler, ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach. Neben meiner therapeutischen Spezialisierung für Angst- und Panikstörung begleite ich seit vielen Jahren Klient*innen dabei sich beruflich neu zu orientieren.

Neben der Zielsetzung, das für den/die Klient*in das maßgeschneiderte Heart-n-Soul-Business zu finden, beinhaltet das Coaching immer ein Modul "Selbstmanagement & Selbstführung".

Und damit leite ich auch gleich über zum wichtigsten Aspekt, wenn es darum geht Überforderung frühzeitig zu vermeiden, damit Burn-Out keine Chance hat. Dieser wichtigste Aspekt bist Du.

Dieses Workbook will dir helfen, Dich, Deine Anforderungen und Deine Ressourcen zu erkunden, mit dem Ziel Dir Möglichkeiten an die Hand zu geben, trotz herausfordernder Zeiten in Balance zu bleiben.

Beste Grüße
Gabriele

Überforderung, was ist das?



Welche Anforderung noch gut zu meistern ist und wann die Überforderung beginnt lässt sich nicht allgemeingültig definieren. Es ist subjektiv stark unterschiedlich was als Überlastung empfunden wird.

Deshalb macht es Sinn, für sich zu analysieren:

- *Wo stehe ich?*
- *Was genau stresst?*
- *Wie bleibe ich in Balance?*

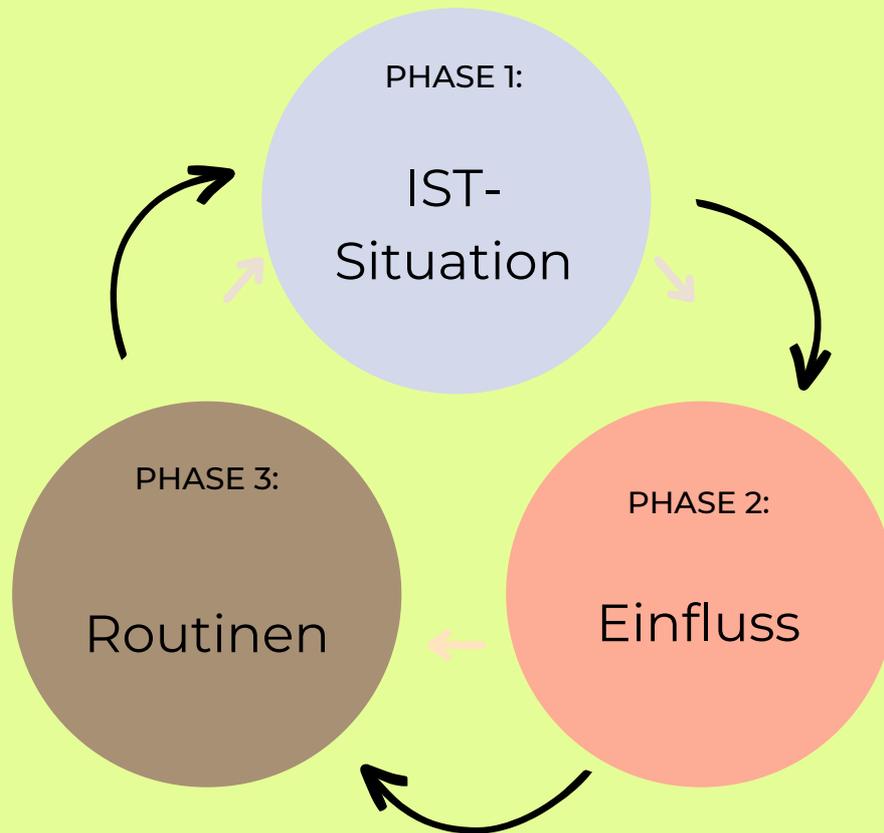
**"LERNEN IST ERFAHRUNG. ALLES ANDERE IST
EINFACH NUR INFORMATION."**

(ALBERT EINSTEIN)

Während die Wahrnehmung von (beginnender) Überforderung subjektiv und oft auch situationsbedingt unterschiedlich ausfällt, ist es wichtig, sich bewusst zu machen:

Nur, wenn die aus diesem Workbook gewonnen Erkenntnisse auch schrittweise umgesetzt und gelebt werden, wird sich eine Veränderung tatsächlich einstellen können. Veränderung gelingt nicht durch Wissen darüber, was anders gemacht werden müsste, sondern durch direktes und aktives Tun.

3 - Phasen - Programm



Mit dem 3 - Phasen - Modell wird zuerst ermittelt, wie sich die aktuelle Situation darstellt, in welchem Umfang und wodurch Du Einfluss auf die Situation nehmen kannst. Abschließend werden Routinen festgelegt, die Deine Resilienz stärken. Ziel ist, dass das Phasenmodell in jeder Stufe Machbarkeit signalisiert: Machbarkeit der Anforderungen - Einfluss auf die Anforderungen - stärkende Routinen, die die Balance erhalten.

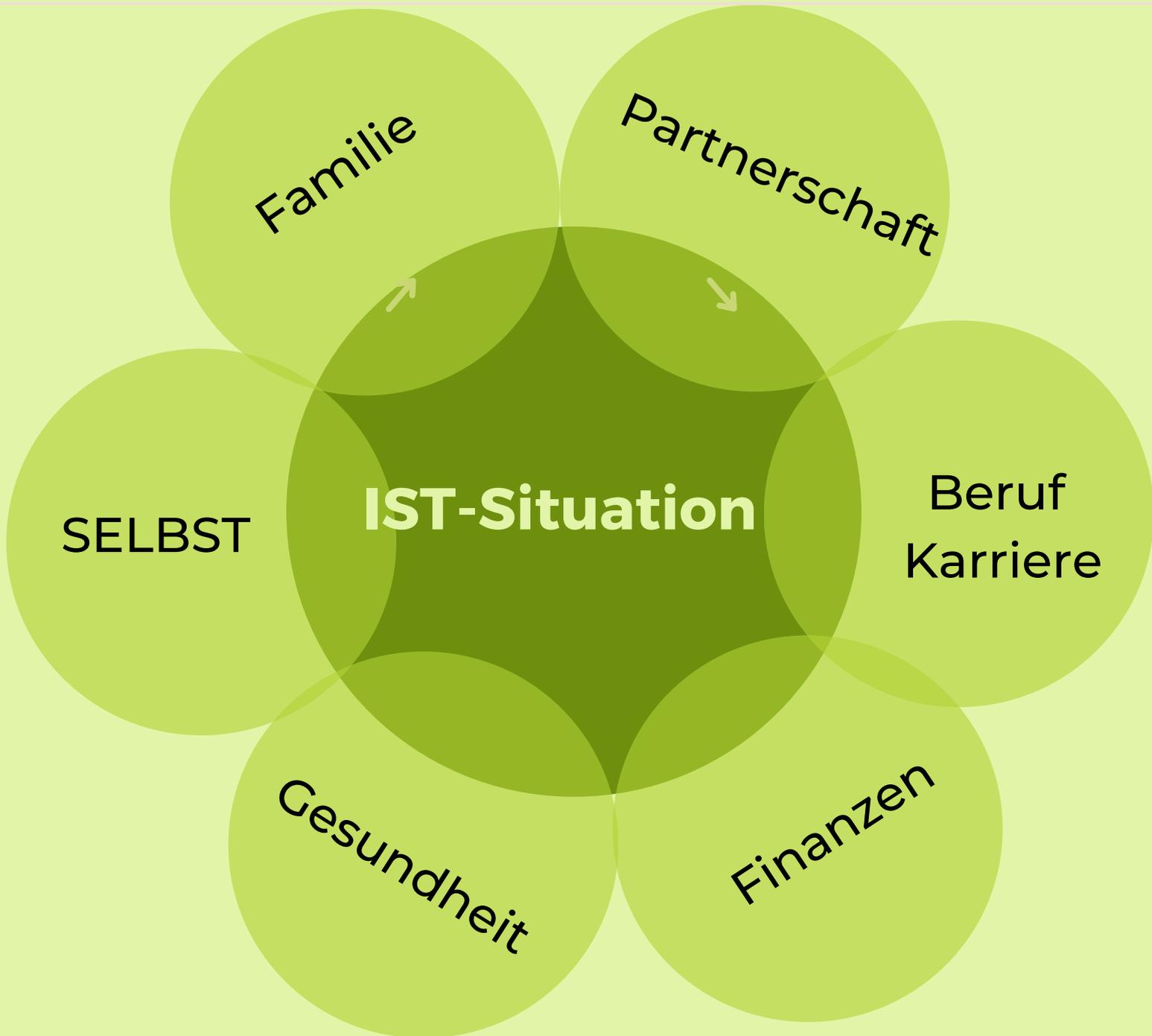


Phase 1

IST-Situation

Analyse & Auswertung

Phase 1 - Analyse



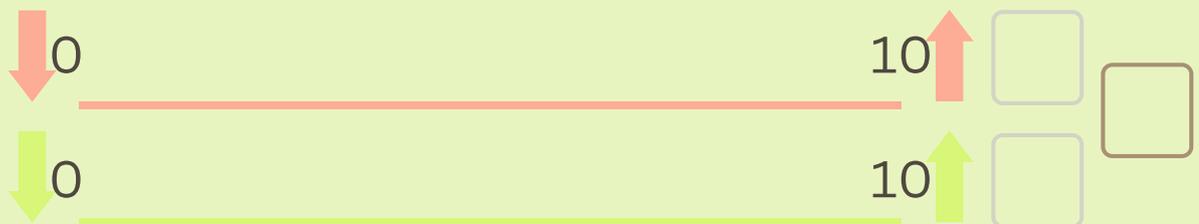
Stress - & Ressourcen-Level

Anleitung:

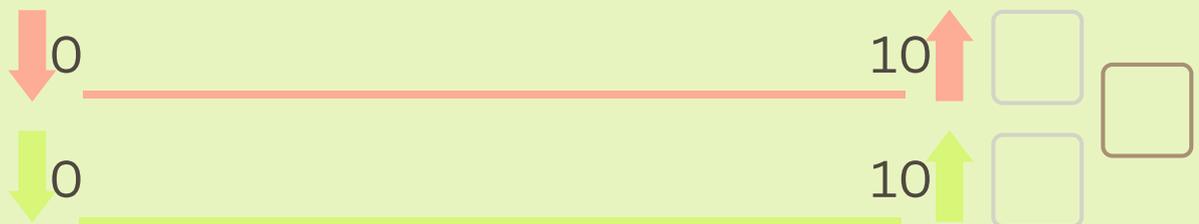
Trage zum jeweiligen Thema Deinen Stress-Level (SL) mit einem Kreuz auf der roten Linie ein und übertrage den Wert als Zahl in das rechte Kästchen. Dann mache ein Kreuz auf der grünen Linie, wie hilfreich Du diesbezüglich Deinen Ressourcenlevel (RL) beurteilst. Abschließend rechne: **SL** (z.B. 9) - **RL** (z.B. 4) , ergibt sich ein positives Ergebnis (hier z.B. 5) tragen Sie diesen Wert in das ganz rechte Kästchen. Ergibt sich ein negative Ergebnis trägst Du im rechten Kästchen 0 (null) ein. z.B. SL 5 RL 7 Ergebnis = -2 Eintrag 0

Familie

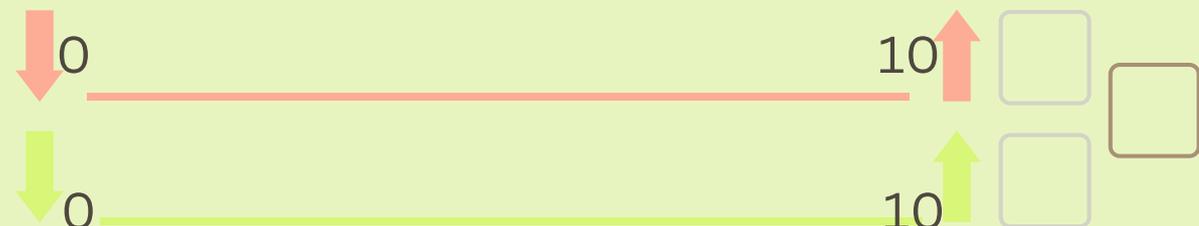
Konflikte



Gewalt



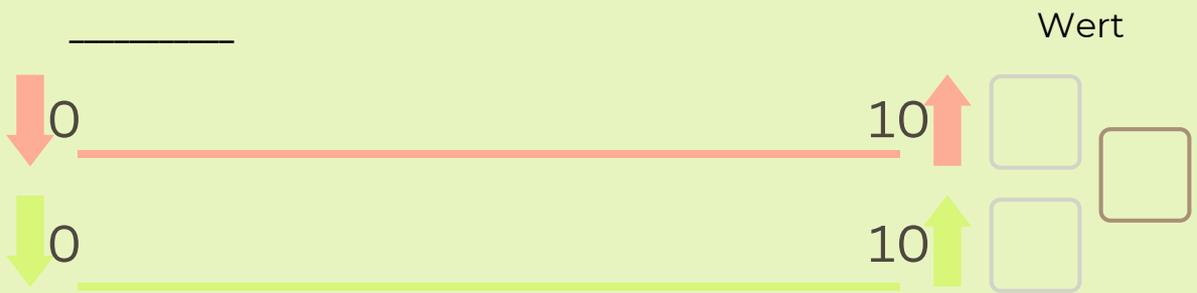
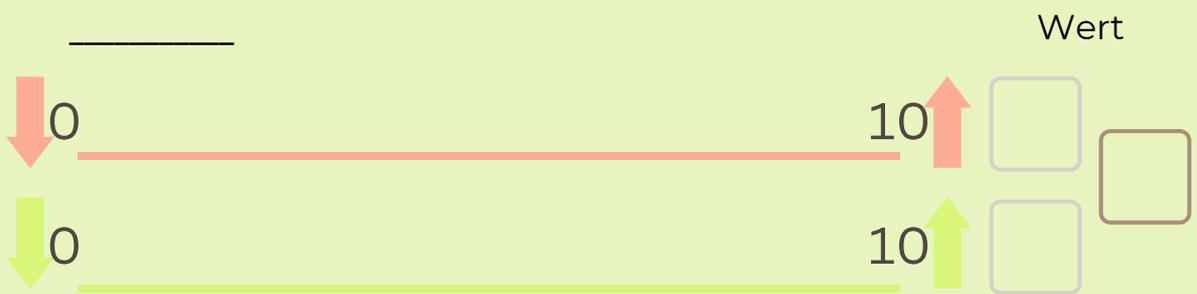
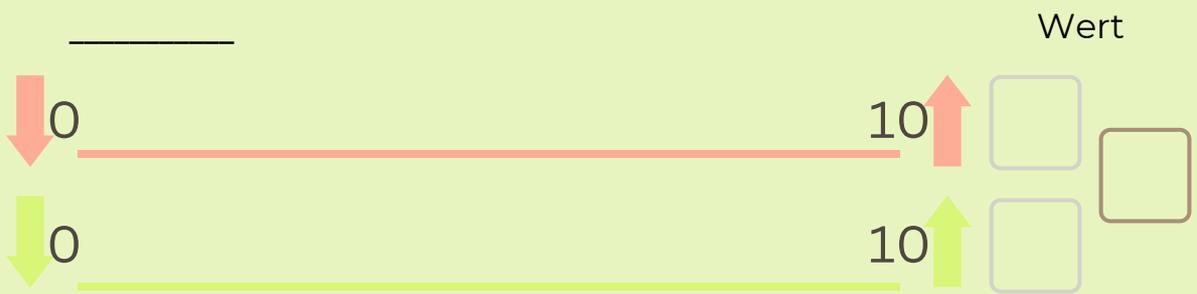
Probleme mit Kindern (Pubertät / Schreikind usw.)



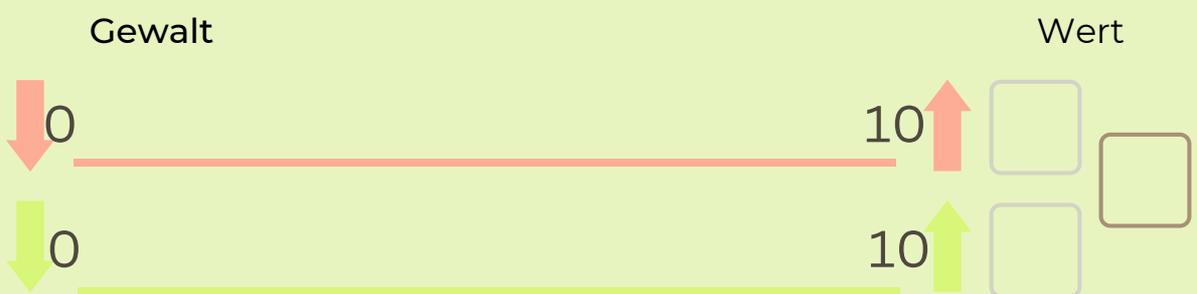
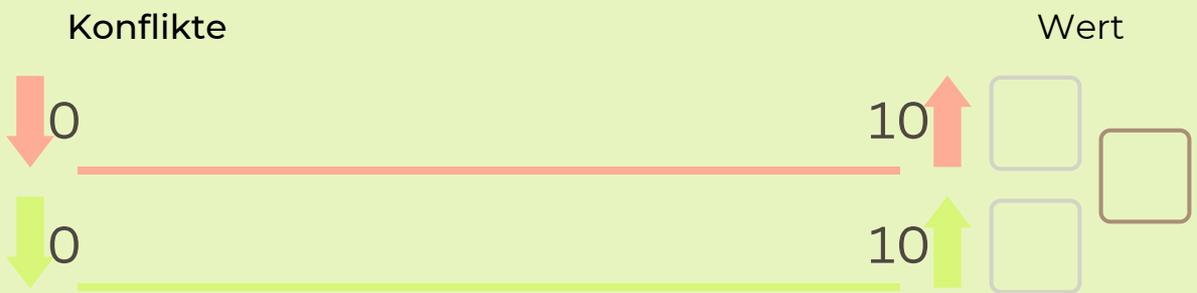
Versorgung Pflegebedürftiger



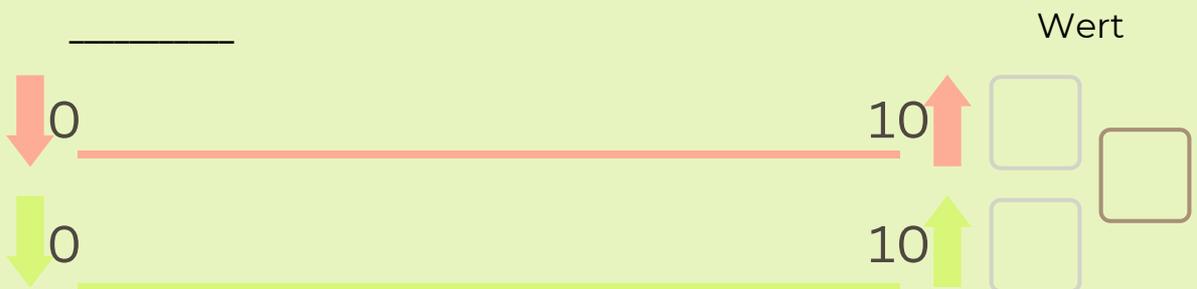
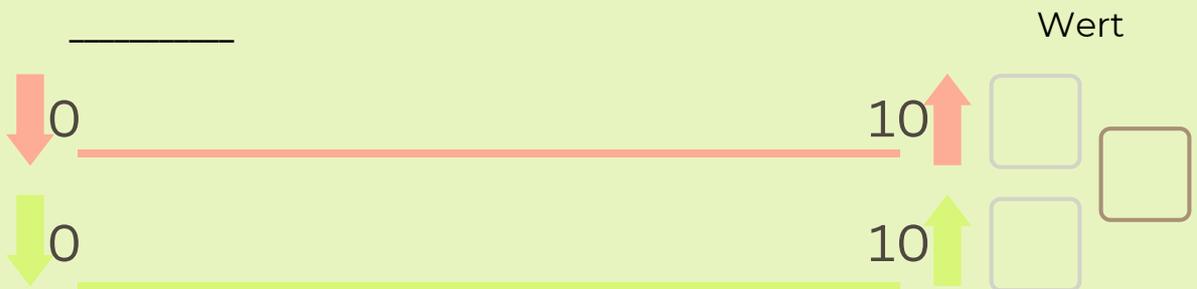
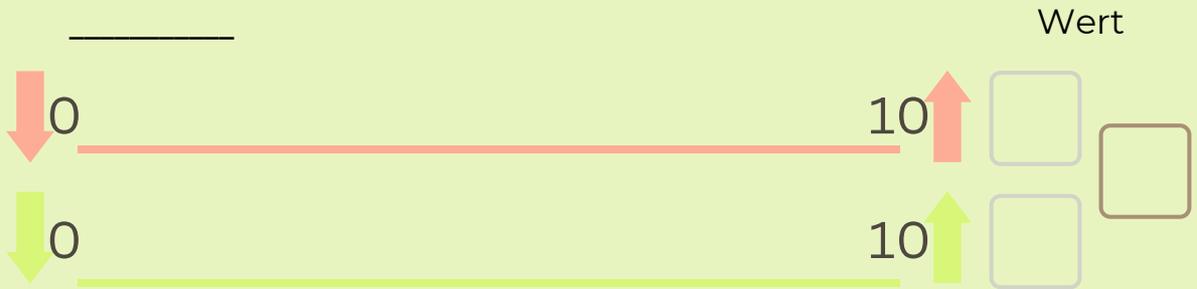
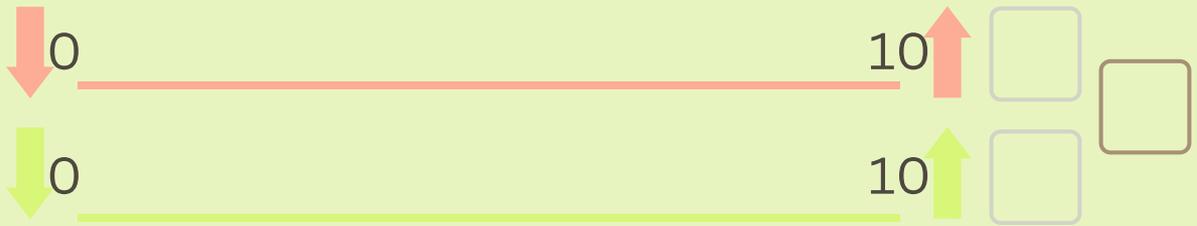
Hier ist Platz für weitere Familienthemen



Partnerschaft

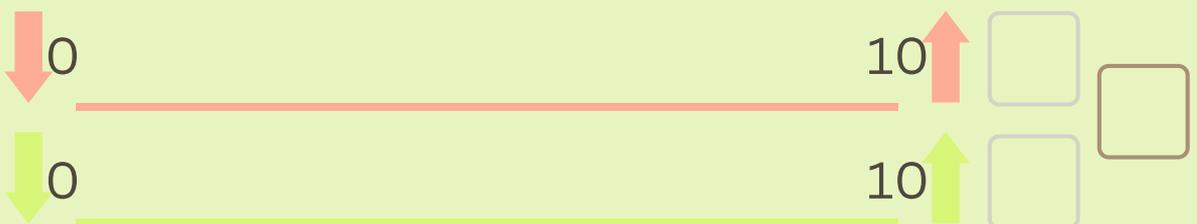


Alkoholismus / Suchtverhalten

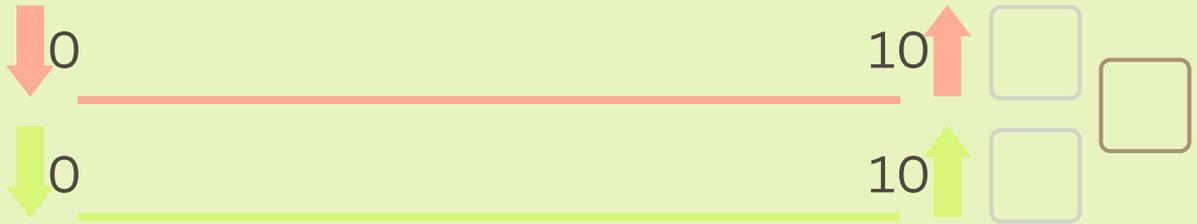


Beruf / Karriere

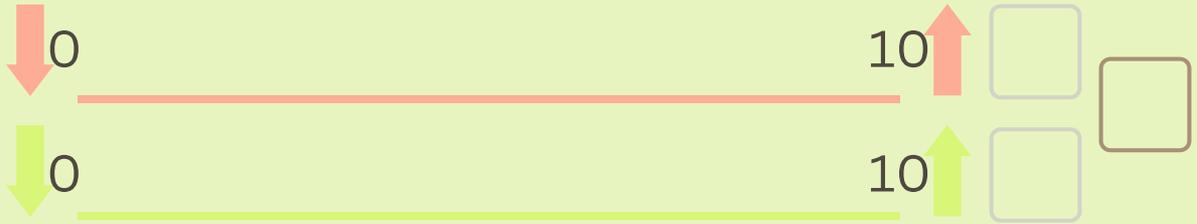
Konflikte



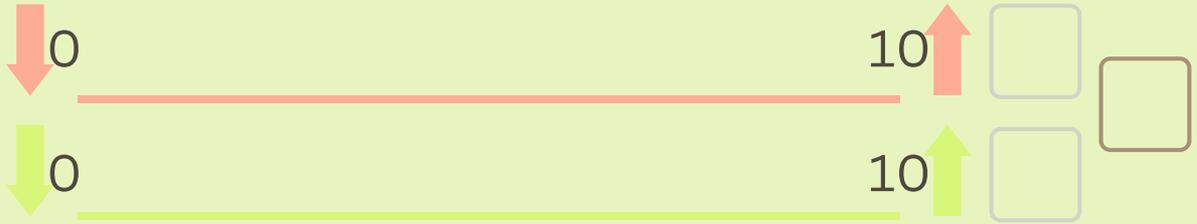
Mobbing



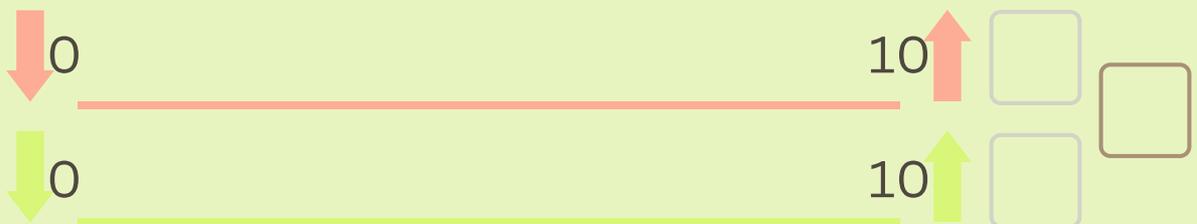
Arbeitsüberlastung



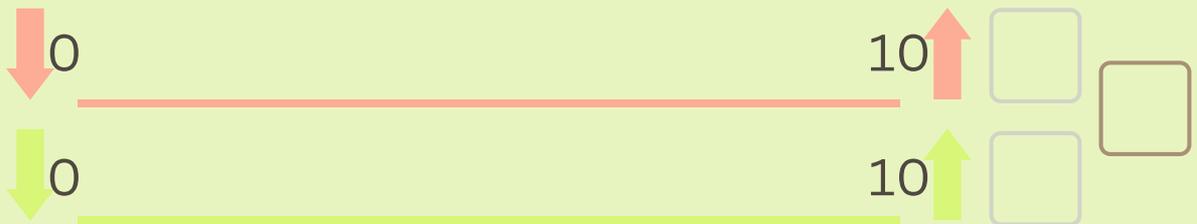
Gefährdung Arbeitsplatz



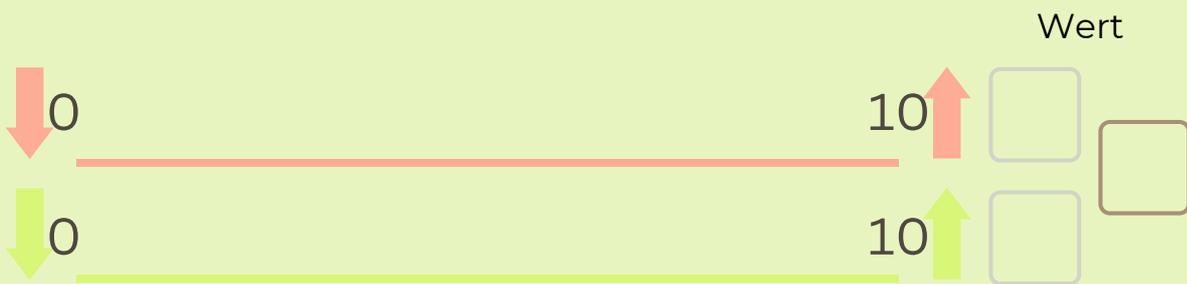
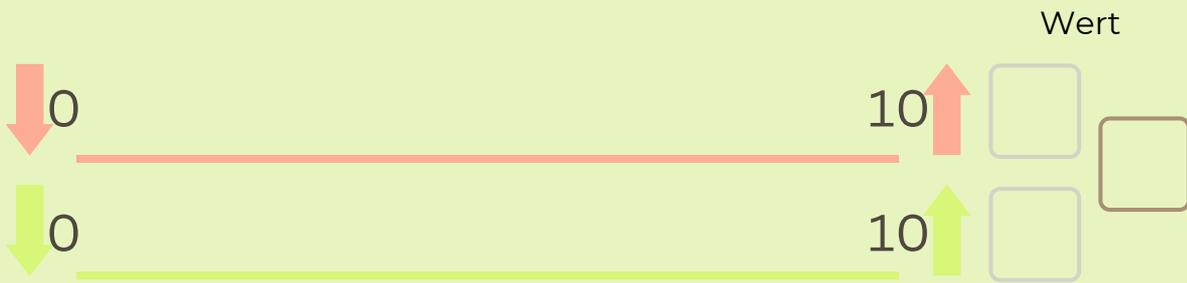
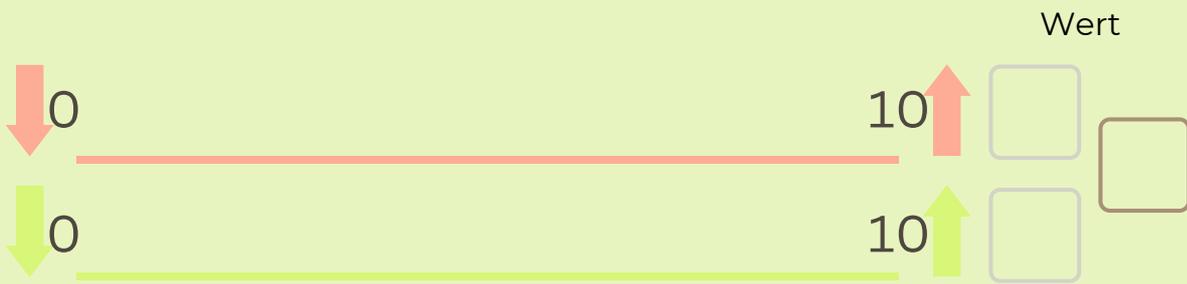
Überforderung - fehlendes fachliches Wissen



Sexuelle Übergriffe durch Vorgesetzte / Kollegen

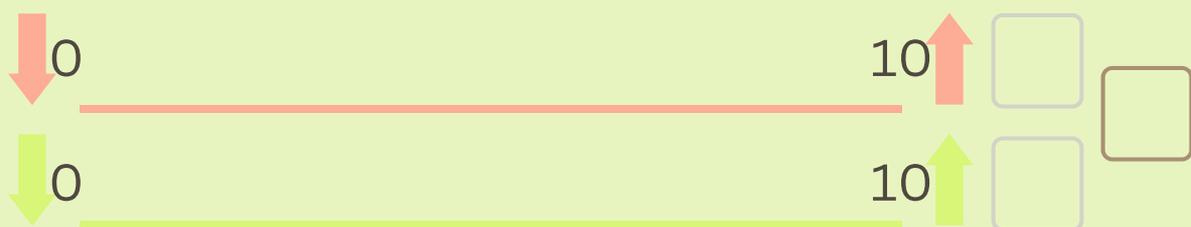


Hier ist Platz für weitere Beruf / Karriere - Themen

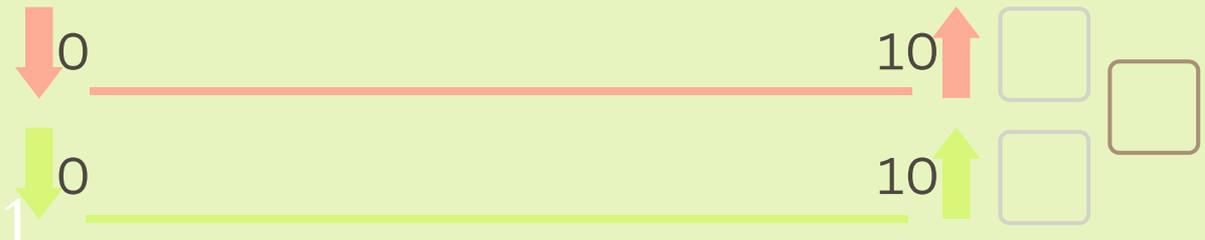


Finanzen

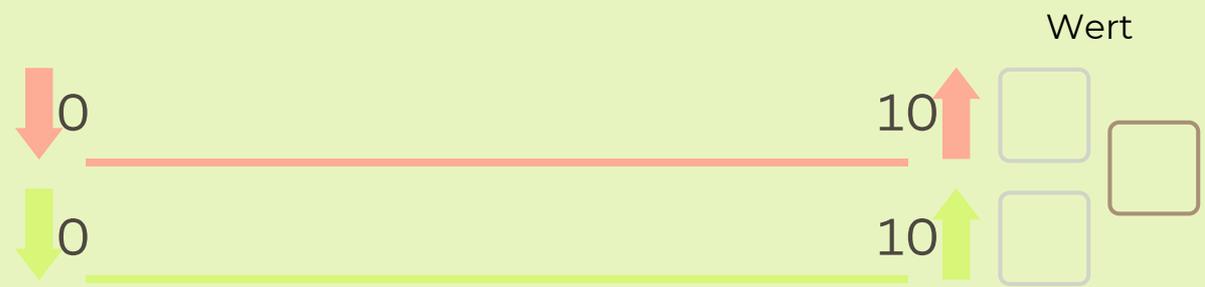
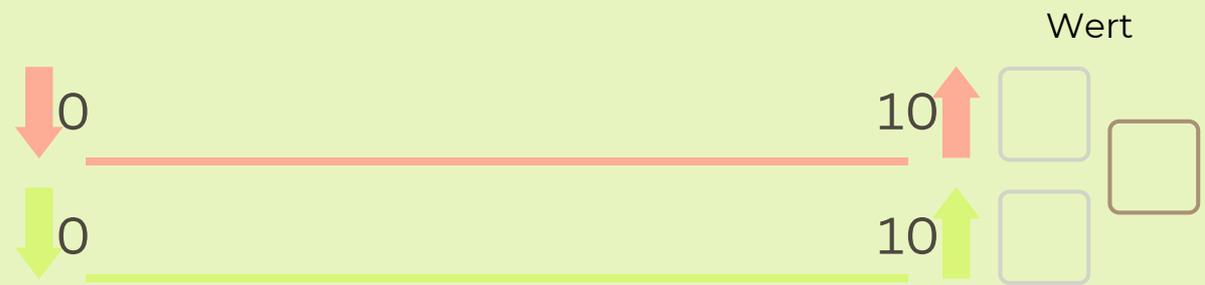
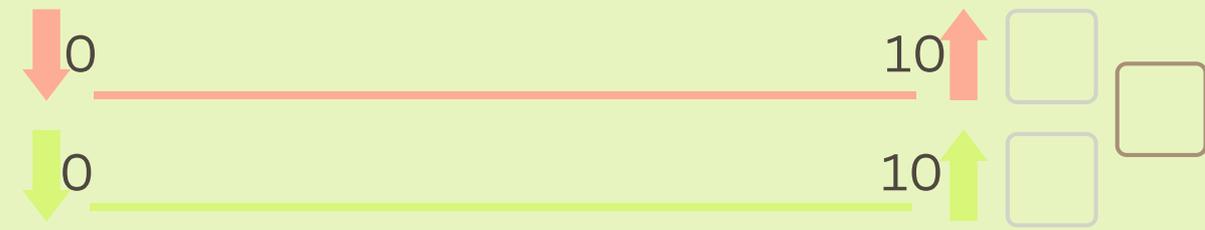
Gehalt / Einkommen



Kredit-/Hypothekenbelastungen



laufende Kosten



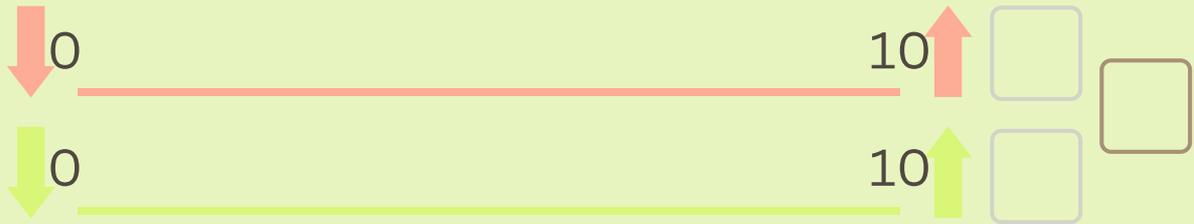
Gesundheit

Allgemeines Wohlbefinden



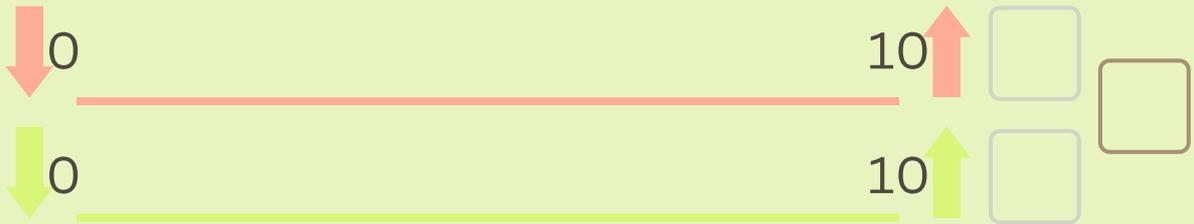
chronische Erkrankungen

Wert



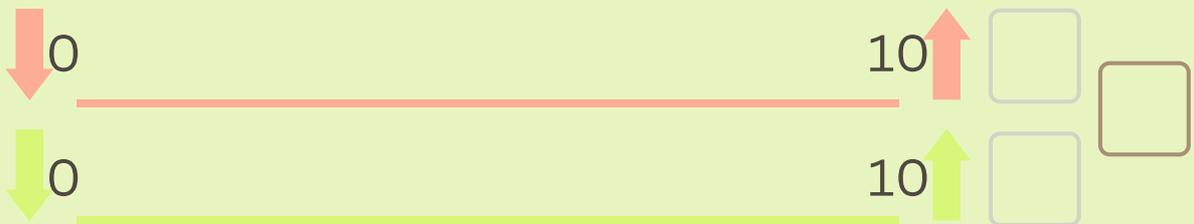
Krankheitssymptome ohne Befund / Diagnose

Wert

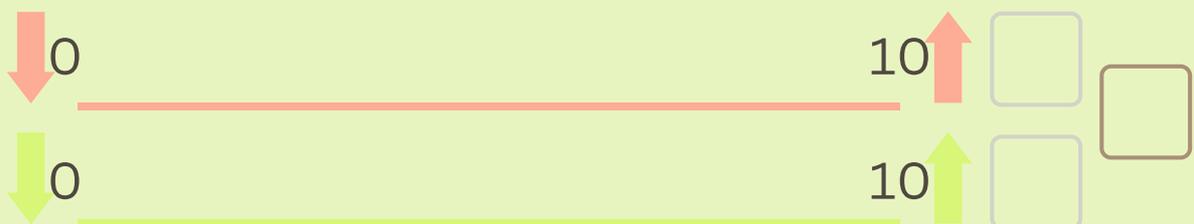


Handicap

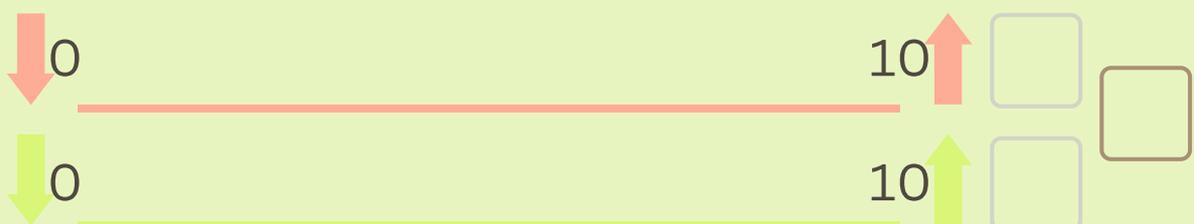
Wert



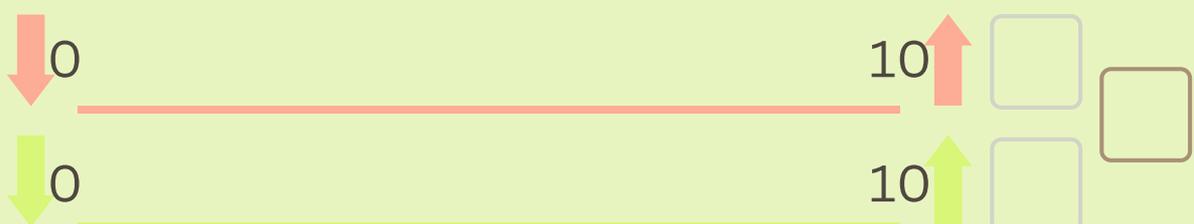
Wert



Wert

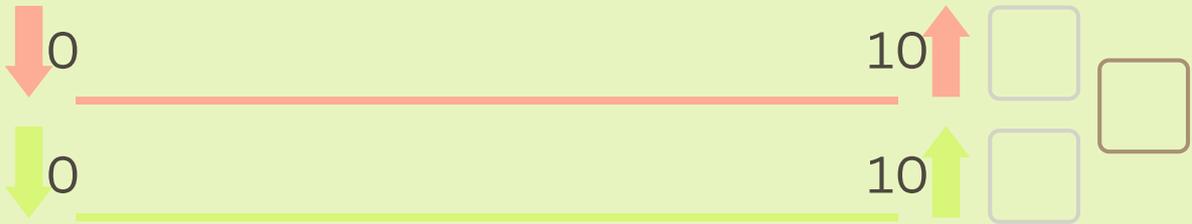


Wert

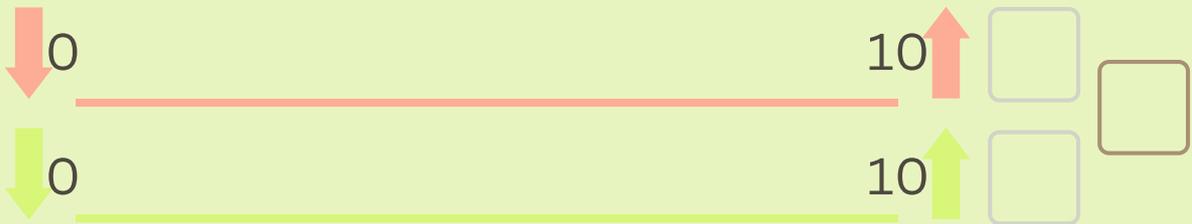


Selbst

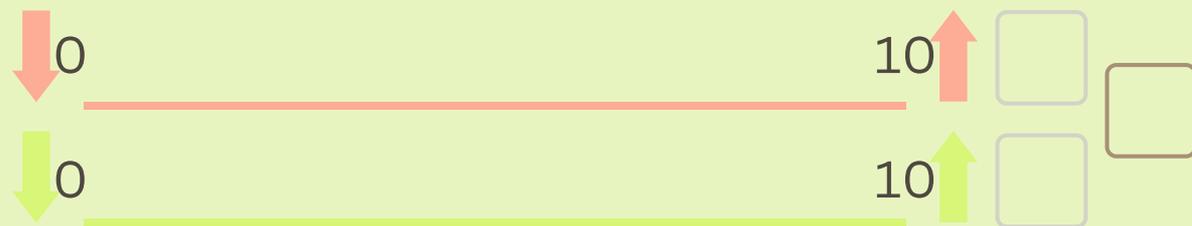
Suchtverhalten (Alkohol, Drogen, Shopping, Spielen) Wert



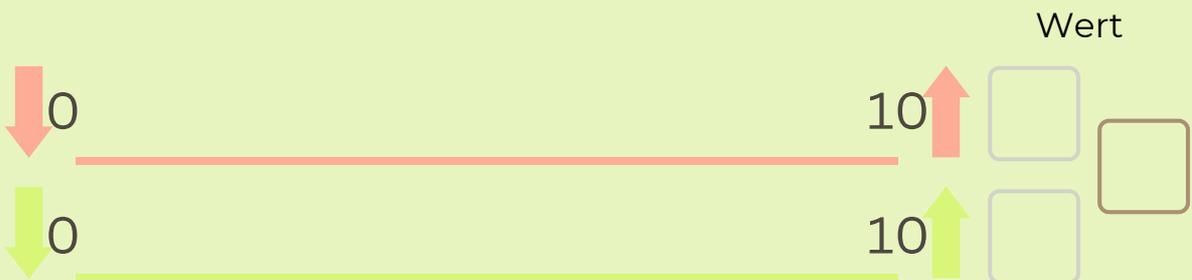
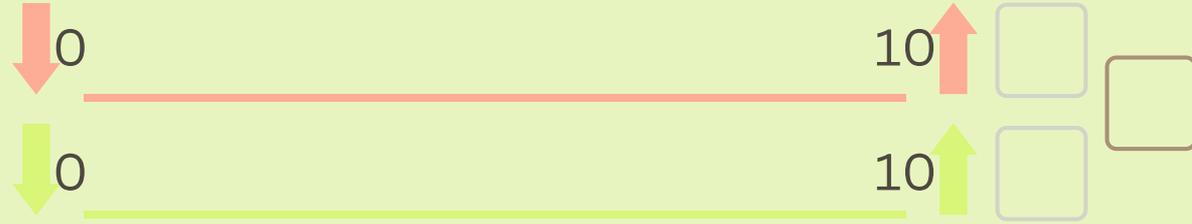
Selbstverletzung Wert



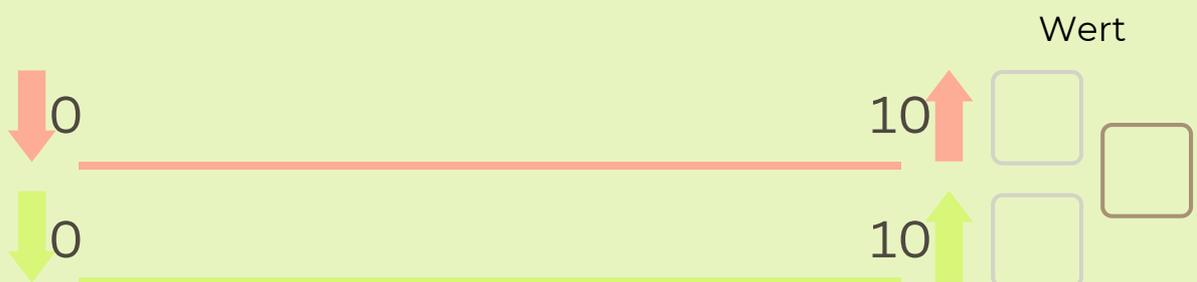
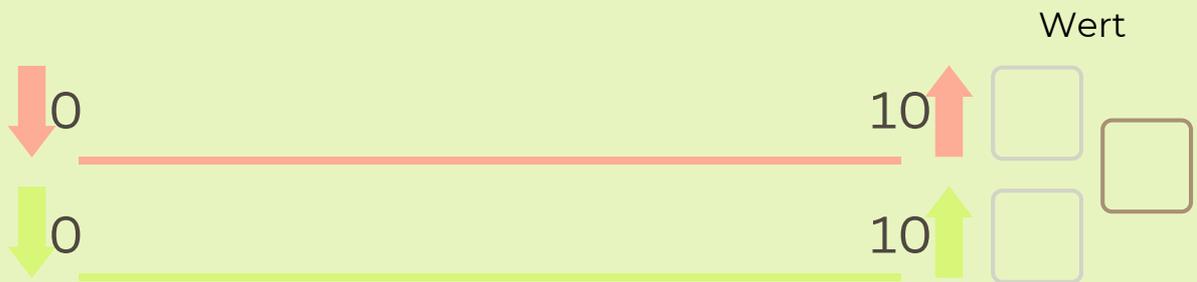
Selbstunsicherheit Wert



Selbstsabotage Wert



Selbst



Es geht nicht darum Herausforderungen zu vermeiden.
Vielmehr geht es darum für eine gute Balance zwischen
Anspannung und Entspannung zu finden.

Phase 1 - Auswertung

Anleitung:

Errechne nun zu den Themenbereichen (Familie, Partnerschaft usw.) die Summen der Werte im ganz rechten Kästchen (Differenz aus SL - RL). Vermerke diesen Wert unten.

Die jeweils höchsten Werte zeigen Dir an, welcher Lebensbereich den höchsten Stresslevel aufweisen. Dort gilt es dringend Entlastung und Lösungen zu finden, um Überforderung im Gesamtsystem (Burn-Out) zu vermeiden.

Familie	
Partnerschaft	
Beruf / Karriere	
Finanzen	
Gesundheit	
Selbst	



Phase 2

Einfluss nehmen

Phase 2 - Einfluss nehmen

Nun geht es darum, die Lebensbereiche sowie die jeweiligen Detailthemen danach zu durchleuchten, welche Einflussmöglichkeiten, sich Dir bieten.

Dabei ist es nicht immer möglich, den Stresslevel durch eigene Kraft oder Handlung zu reduzieren. Manchmal ist es wichtig, sich auch der externen Ressourcen (Freunde, Bekannte, Kollegen aber auch beratende Stellen, wie Betriebsrat, Beratungsstellen usw.) bewusst zu werden.

Mit dem Zeitpunkt, da Du erkennst, dass Du die erforderlichen Ressourcen hast und sich Dir realisierbare Chancen eröffnen, beginnt sich die Hilflosigkeit zu lösen. Entschluss- und Handlungsenergie stellt sich ein.

Finde Deine Einflussmöglichkeiten heraus

Deshalb nimm Dir im Anschluss die Zeit, Deine drei Lebensbereiche mit den höchsten Netto-Stress-Level (NSL) nach Einflussmöglichkeiten zu analysieren. Notiere Dir Deine Ideen, Fähigkeiten sowie mögliche Ansprechpartner / Beratungsstellen.

Wenn du selbst feststeckst, keine Idee hast wie Du dich aus der aktuellen Stress-Situation lösen kannst, hilft auch ein Gespräch mit Freunden, Vertrauten oder auch einem Coach. Damit kommt der Blick von Außen als weitere Dimension hinzu und kann Dir entscheidende Hinweise geben.

Dein Ideenpool der Einflussmöglichkeiten

Phase 2 beginnt mit der Ermittlung deiner Ressourcen. Im Anschluss zeigt Dir die Recherche nach öffentlichen Beratungsstellen oder spezialisierten Coaches wen Du zusätzlich hinzu ziehen kannst, um wieder Herr*in der Lage zu werden.

Deine Einflussmöglichkeiten Teil 1/3

- a) Übertrage hierher den Lebensbereich mit dem höchsten Netto-Stress-Level (NSL) sowie die drei spezifischen Themen.
- b) Sammle Ideen, eigene Ressourcen (Wissen - Erfahrungen - Fähigkeiten) Unterstützer und Mentoren aus Deinem Umfeld, die Dir helfen Deinen Einfluss - also deine Selbstwirksamkeit - zu erhöhen.

	NSL
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

Welche sind Deine Einflussmöglichkeiten?

a) Fähigkeiten, die Dir helfen den Stress zu mindern?

b) Erfahrungen, die Dir helfen mit der Situation besser umzugehen?

c) Wissen, das Dich in diesem Punkt weiter bringt?

d) Unterstützer, die Dir helfen den Stress zu mindern oder zu lösen?



e) Metoren, die dich in diesem Thema weiter bringen?

Deine Ideen, wie du Einfluss nehmen kannst.

Kennzeichne abschließend noch die Ressourcen, die Dir schon jetzt oder sehr kurzfristig zur Vergütung stehen.

Deine Einflussmöglichkeiten Teil 2/3

- a) Übertrage hierher den Lebensbereich mit dem zweithöchsten Netto-Stress-Level (NSL) sowie die drei spezifischen Themen.
- b) Sammle Ideen, eigene Ressourcen (Wissen - Erfahrungen - Fähigkeiten) Unterstützer und Mentoren aus Deinem Umfeld, die Dir helfen Deinen Einfluss - also deine Selbstwirksamkeit - zu erhöhen.

	NSL
<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>

Welche sind Deine Einflussmöglichkeiten?

a) Fähigkeiten, die Dir helfen den Stress zu mindern?

b) Erfahrungen, die Dir helfen mit der Situation besser umzugehen?

c) Wissen, das Dich in diesem Punkt weiter bringt?

d) Unterstützer, die Dir helfen den Stress zu mindern oder zu lösen?



e) Metoren, die dich in diesem Thema weiter bringen?

Deine Ideen, wie du Einfluss nehmen kannst.

Kennzeichne abschließend noch die Ressourcen, die Dir schon jetzt oder sehr kurzfristig zur Vergütung stehen.

Deine Einflussmöglichkeiten Teil 3/3

- a) Übertrage hierher den Lebensbereich mit dem dritthöchsten Netto-Stress-Level (NSL) sowie die drei spezifischen Themen.
- b) Sammle Ideen, eigene Ressourcen (Wissen - Erfahrungen - Fähigkeiten) Unterstützer und Mentoren aus Deinem Umfeld, die Dir helfen Deinen Einfluss - also deine Selbstwirksamkeit - zu erhöhen.

	NSL
<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<input type="checkbox"/>

Welche sind Deine Einflussmöglichkeiten?

a) Fähigkeiten, die Dir helfen den Stress zu mindern?

b) Erfahrungen, die Dir helfen mit der Situation besser umzugehen?

c) Wissen, das Dich in diesem Punkt weiter bringt?

d) Unterstützer, die Dir helfen den Stress zu mindern oder zu lösen?



e) Metoren, die dich in diesem Thema weiter bringen?

Deine Ideen, wie du Einfluss nehmen kannst.

Kennzeichne abschließend noch die Ressourcen, die Dir schon jetzt oder sehr kurzfristig zur Vergütung stehen.

Ideenpool : Externe Hilfe

Nummer gegen Kummer Eltern Portal 0800 111 0 550

Größtes telefonische Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland. Das Angebot ist anonym und kostenlose

Nummer gegen Kummer für Kinder & Jugendliche 116 111

Die Berater*innen helfen Kindern und Jugendlichen bei allen Problemen rund um Schule, Familie und Konflikten mit Freunden

Hilfe-Portal / Hilfetelefon bei sexuellem Missbrauch 0800 22 55 530

Hilfetelefon für Jugendliche und Erwachsene bei sexuellem Missbrauch

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 0800 116 016

Hilfsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.

Hilfetelefon Schwangere in Not 800 40 40 020

Schwangere in Not erhalten hier rund um die Uhr kostenlose, anonyme und qualifizierte Beratung

Hilfen für Eltern von Babys und Kleinkindern

www.elternsein.info

Eine Hilfeportal für Eltern, die Unterstützung bei der Erziehung, Versorgung ihres Babys oder Kleinkinds benötigen. Auf der Seite gibt es die Möglichkeit lokale Hilfsangebote zu finden.

Weitere externe Ressourcen:

A woman with long dark hair and pink lipstick is shown in profile, blowing on a bunch of dandelions. The background is a bright, sunlit field with many dandelions in bloom and some seeds floating in the air. The overall mood is peaceful and hopeful.

Phase 3

Routinen etablieren

Routinen etablieren

Routinen geben Ruhe und Sicherheit, während Unvorhergesehenes eher zu Chaos und Stress führt. Aus diesem Grund befrage dich nun mit den Erkenntnissen aus Phase 1 und 2, mit dem Ziel in Phase 3 die Routinen festzulegen, die dich entlasten.

1. Was sind meine Stress-Hotspots?
2. Welche Tools /Ressourcen und Unterstützer habe ich dafür?
3. Wie kann ich diese einsetzen, damit ich wieder in die Balance zurück finde?

Wie genau Du jetzt am Besten vorgehst, erfährst Du im Folgenden:

Verschafe Dir Überblick

Für jeden Deiner drei Stress-Hotspots ist ein Ausfüllbereich vorgesehen. Betrachte zu erst die kurzzeitig verfügbaren Ressourcen aus Phase 2, die Du für Dich ermittelt hast. Manchmal ist es hilfreich, diese noch einmal zusammen zu fassen. Anschließend lass die Ergebnisse auf Dich wirken. Stelle Dir dabei die Frage:

Wie kann ich diese Ressourcen und Möglichkeiten so einsetzen, dass Sie mir helfen den Stress zu reduzieren oder ganz zu lösen?

Nun halte Ausschau nach je drei Routinen, für jedes Thema.

Möglicherweise dauert es ein paar Tage, bis du jeweils drei Routinen gefunden hast. Manchmal ist es hilfreich, Vertrauenspersonen aus dem Umfeld hinzu zu ziehen.

Regelmäßigkeit lautet das Zauberwort

Abschließend lege fest in welcher Regelmäßigkeit Du die Routinen anwendest: *mehrmals täglich - täglich - wöchentlich - bei Bedarf*. Wenn Du Dich selbst absichern möchtest, dass Du Deine neu etablierten Routinen anwendest, verpflichte Dich einer Vertrauensperson gegenüber zu Deinen Routinen. Gib dieser Person den Auftrag in den ersten 30 Tagen regelmäßig nachzufragen, wie es läuft und ob Du dran bleibst.

Was, wenn Du keine Routinen findest?

Das kann zwei Gründe haben. Du bist so stark auf die Überforderung fokussiert, dass Du denkst sämtliche Möglichkeiten seien Dir abhanden gekommen. Oder es gibt äußere Einflüsse, die Dein Problem / Überforderung bedingen gegen die Du absolut machtlos bist. In diesem Fall macht es meist Sinn, einen neutralen fachkundigen Außenstehenden hinzu zu nehmen. Das kann eine Beratungsstelle, ein Hilfefon oder auch ein Coach sein.

Warum ist es wichtig ist, tätig zu werden?

Vom Denken bzw. Planen ins Tun zu kommen, verändert Deine Realität in erwünschter Weise. Dabei ist die Kontinuität mit der du das Neue anwendest entscheidend dafür, ob neue Gewohnheiten sich etablieren.

Routinen für: _____

Beschreibe in den nachfolgenden Feldern die Routinen, für die Du dich entschieden hast. Beachte dabei möglichst das Folgende:

- gestalte neue Routinen einfach
- gestalte neue Routinen so, dass sie mit etwas verbunden sind, das Dir Freude bereitet
- sei konsequent in der Anwendung
- bitte ggfs. einen Vertrauten, dich am Anfang durch freundliches Nachfragen zu erinnern.

Routine 1

Routine 2

Routine 3

Routinen für: _____

Beschreibe in den nachfolgenden Feldern die Routinen, für die Du dich entschieden hast. Beachte dabei möglichst das Folgende:

- gestalte neue Routinen einfach
- gestalte neue Routinen so, dass sie mit etwas verbunden sind, das Dir Freude bereitet
- sei konsequent in der Anwendung
- bitte ggfs. einen Vertrauten, dich am Anfang durch freundliches Nachfragen zu erinnern.

Routine 1

Routine 2

Routine 3

Routinen für: _____

Beschreibe in den nachfolgenden Feldern die Routinen, für die Du dich entschieden hast. Beachte dabei möglichst das Folgende:

- gestalte neue Routinen einfach
- gestalte neue Routinen so, dass sie mit etwas verbunden sind, das Dir Freude bereitet
- sei konsequent in der Anwendung
- bitte ggfs. einen Vertrauten, dich am Anfang durch freundliches Nachfragen zu erinnern.

Routine 1

Routine 2

Routine 3

Allgemeine Routinen gegen Stress

Sport



Nach einem stressigen Tag ein Power Workout baut angestaute Stress Hormone ab und hilft dabei wieder ins Gleichgewicht zu kommen

Wald



Ein Spaziergang im Wald und diesen dabei ganz achtsam wahrzunehmen. Mit allen sinnen erfahren, was der Wald zu bieten hat. Das tut so gut und entschleunigt .

Bad



Ein schönes, warmes und duftendes Bad nach einem Stress-tag entspannt Körper und Geist. Danach ins Bett und mal wieder richtig ausschlafen.

Massage



Gönne Dir mal wieder ein paar Massagen. Das lockert die Muskulatur und auch die Seele. Neben der klassischen Körpermassage tut auch Fußmassage gut.

Düfte



Melisse, Neroli, Rose Lavendel sind Düfte, die das Nervensystem entspannen und das Stressempfinden mindern können.

Schlafen



Schlaf dich mal wieder so richtig aus. So kann der Stress verarbeitet werden. Der Organismus regeneriert und am nächsten Tag sieht die Welt wieder anders aus.



Workbook

Überforderung vermeiden

Praxis Gabriele Häusler
Heilpraktikerin beschränkt auf
Psychotherapie & zertifizierte
Life Trust Coach

WWW.ZIELERREICHUNG-JETZT.DE

