

MICHAEL BRICKMANN

COACHING

Mein persönliches Risikofaktorenmodell

Tragen Sie Ihre individuellen Risikofaktoren in die Felder ein. Verbinden Sie Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen oder verstärken, mit Pfeilen oder Linien.

PERSÖNLICHE FAKTOREN
Eigenschaften, Gesundheit, Gefühle, Verhaltensweisen, Einstellungen

AKTUELLE STRESSOREN
Belastende Situationen, Anforderungen, Konflikte, Druck, Sorgen

ICH
Meine Gesundheit, mein Wohlbefinden, meine Entwicklung

RAHMENBEDINGUNGEN
Umfeld und äußere Bedingungen, die meinen Alltag beeinflussen

Welche Faktoren beeinflussen sich gegenseitig? Verbinden Sie sie mit Pfeilen oder Linien.

Denken Sie an das, was Sie beeinflussen können und was außerhalb Ihrer Kontrolle liegt.

BEWERTEN SIE IHRE BELASTUNG

- = belastet mich stark
- = belastet mich teilweise
- = belastet mich aktuell kaum

MEIN WICHTIGSTER RISIKOFAKTOR

MEIN ERSTER KLEINER SCHRITT

Hinweis: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass Sie Ihre persönlichen Belastungen erkennen, um gezielt etwas für sich tun zu können.