

Risikofaktoren-Modell

Ziel: Erarbeiten und erstellen eines eigenen Risikofaktoren Modell

Anleitung:

Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst spontan. Notieren Sie Stichworte. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1. Persönliche Voraussetzungen

- Welche persönlichen Eigenschaften oder Gewohnheiten bringen mich in belastenden Situationen schnell an meine Grenzen?
- Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder chronische Belastungen, die mich im Alltag beeinflussen?
- Wie gut gelingt es mir, zwischen Anspannung und Erholung zu wechseln?
- Welche Gefühle treten unter Stress besonders häufig auf (z. B. Ärger, Angst, Unsicherheit, Überforderung)?

2. Aktuelle Stressoren

- Welche Situationen kosten mich momentan die meiste Energie?
- Wo erlebe ich häufig Zeitdruck oder hohe Anforderungen?
- Welche Konflikte oder zwischenmenschlichen Spannungen belasten mich derzeit?
- Welche äußeren Rahmenbedingungen erschweren meinen Alltag (z. B. Finanzen, Arbeit, Familie)?

3. Lebensstil und Verhalten

- Welche Gewohnheiten wirken sich eher ungünstig auf meine Gesundheit oder mein Wohlbefinden aus?
- Wann merke ich, dass ich Warnsignale meines Körpers oder meiner Psyche übergehe?
- Welche Belastungen könnte ich durch kleine Veränderungen meines Verhaltens reduzieren?

4. Häufung von Belastungen

- Welche Belastungen treten häufig gleichzeitig auf?
- Gibt es Situationen, in denen mehrere Stressfaktoren zusammenkommen?
- Welche dieser Faktoren kann ich beeinflussen und welche liegen außerhalb meiner Kontrolle?

5. Reflexion

- Welche drei Risikofaktoren belasten mich derzeit am stärksten?
- Welchen dieser Faktoren möchte ich in den nächsten Wochen als Erstes angehen?
- Was wäre ein realistischer erster Schritt?