

Zusammenfassung:

Das 3 x 4 der Stresskompetenz (n.Kaluza)

Instrumentelle Stresskompetenz

1. Lernen –
Fachliche
Kompetenzen
2. Soziales Netz
auf- bzw. aus-
bauen
3. Grenzen setzen/
sich selbst
behaupten
4. Selbst- und Zeit-
management:
sich selbst führen

Mentale Stresskompetenz

1. Das Annehmen der
Realität
2. Anforderungen
konstruktiv bewerten
3. Überzeugung in die
eigene Kompetenz
stärken
4. Persönliche Stress-
verstärker ent-
schärfen

Regenerative Stresskompetenz

1. Erholung aktiv
gestalten (Pausen,
Schlaf, Urlaub)
2. Freizeit als
„regenerative
Gegenwelt“:
Genuß und Muße
3. Körperlich und
mental entspannen
4. Sport und Bewe-
gung im Alltag