

# Stressfaktoren verstehen

@kwiens62

Wenn unsere Energie erschöpft ist, gerät Stress schneller außer Kontrolle

Bei störendem Verhalten, frag: warum? Warum jetzt?

Eine „empfundene“ Bedrohung ist genauso ein Stressfaktor wie eine „reale“ Bedrohung (manchmal sogar noch mehr, weil der Stressfaktor dann von anderen ignoriert oder heruntergespielt wird)

Denk dran: auch guter Stress verbraucht Energie

Stressfaktoren unterscheiden sich von Person zu Person

Stressfaktoren können sich von Tag zu Tag unterscheiden (oder sogar von einer Minute auf die andere)

Stressfaktoren können versteckt oder offensichtlich sein

Die Auswirkungen mehrerer Stressfaktoren „addieren“ sich nicht einfach auf, sie „vervielfachen“ sich

Jede der fünf Domänen beeinflusst die anderen

