



Analysiere Deinen Arbeitsplatz auf Stressfaktoren

1. Arbeitsplatz vorstellen

Nimm eine entspannte Haltung ein und stelle Dir vor, Du wärst an Deinem Arbeitsplatz.

Wo sitzt Du?

Was siehst Du?

Was tust Du?

2. Stressfaktoren identifizieren

Überprüfe Deine Umgebung mit allen Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) auf die Reize und die Erlebnisqualität, die diese Umgebung in Dir auslöst.

Prüfe sorgfältig, wie das was Du siehst auf Dich wirkt.

Höre ganz bewusst auf die Geräusche, Töne und Klänge, die es dort zu hören gibt und achte darauf, was diese in Dir bewirken.

Spüre nach, wie Du auf Deinem Stuhl sitzt und achte darauf, wie bequem oder unbequem er ist.

Rieche und schmecke was Du wahrnehmen kannst und überprüfe Deine Gefühle dazu.

Was löst alles Stress in Dir aus?

3. Negative Stressoren entfernen

Wann immer Du bei der Untersuchung Deines Arbeitsplatzes etwas wahrnimmst, was ein unangenehmes Gefühl in Dir verursacht, hast Du einen negativen „Anker“ bzw. einen Stressor entdeckt.

Schreibe wirklich alle Stressoren auf!

Wenn möglich prüfe, wie Du diesen negativen Anker entfernen kannst und achte dabei darauf, ob und wenn ja, wie sich Dein Empfinden dabei verändert.

4. Positive Anker vermehren

Wenn Du bei dieser Überprüfung etwas entdeckst, was ein gutes Gefühl in Dir auslöst, hast Du einen positiven Anker entdeckt.

Überlege, ob es etwas gibt, womit Du Dein Wohlbefinden steigern könntest, wenn Du es hier siehst, hörst, spürst, riechst oder schmeckst.

Versuche diese positiven Anker in die Umgebung Deines Arbeitsplatzes zu integrieren.