

Einheit P01

1. Einführung

Du beginnst heute den Kurs zum multimodalen Stress- und Ressourcenmanagement. Diese erste Einheit dient der Orientierung: Du lernst, was der Kurs leistet, bestimmst deinen aktuellen Stand und legst dein persönliches Ziel für die kommenden zehn Einheiten fest. Nimm dir dafür etwas ungestörte Zeit.

2. Kerngedanke

Dieser Kurs arbeitet mit einem einfachen Grundprinzip: Bevor du etwas verändern kannst, musst du zuerst wahrnehmen, wie es tatsächlich ist. Das gilt für Stress genauso wie für jede andere Situation, in der du dich orientieren musst. Die Dennis-Navigationslogik nennt diesen ersten Schritt „Wahrnehmen“ — er veranschaulicht, wie du dir über zehn Einheiten hinweg schrittweise ein klareres Bild deiner eigenen Stressmuster und Ressourcen erarbeitest. Der Kurs ist ein Präventionsangebot: Er hilft dir, gesund mit Belastung umzugehen, bevor daraus ein gesundheitliches Problem wird. Er ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn du aktuell in einer akuten Krise bist, ist dieser Kurs nicht der richtige Ort dafür — dazu gleich mehr.

3. Reflexion

- *Wissensfrage (Wissensziel-Bezug):* Was unterscheidet diesen Kurs von einer Therapie, und warum ist dir dieser Unterschied wichtig?
- *Selbstreflexionsfrage (Einstellungsziel-Bezug):* Wie würdest du deine aktuelle Stressbelastung in eigenen Worten beschreiben?
- *Transferfrage (Handlungsziel-Bezug):* Was möchtest du konkret erreicht haben, wenn du in zehn Wochen auf diesen Kurs zurückblickst?
- *Optionale Vertiefungsfrage:* Gibt es eine Situation der letzten Woche, die diese Frage besonders greifbar macht?

4. Dokumentation

Bearbeite den PSS-10 (Perceived Stress Scale), ein standardisiertes 10-Item-Screening-Instrument zum subjektiven Stresserleben (P1 Kap. 5/21). Das Instrument wird dir separat zur Verfügung gestellt und hier nicht abgedruckt.

Bestätige anschließend aktiv jeden der folgenden Punkte einzeln (kein pauschaler Verweis, jeder Punkt einzeln anzuhaken):

- ☐ Ich habe aktuell keine akute schwere psychische Erkrankung (z. B. akute Depression mit Suizidalität, akute Psychose, akute Traumafolgestörung).
- ☐ Ich habe aktuell keine Suizidalität oder Selbstverletzung.
- ☐ Ich befinde mich aktuell in keiner akuten Krise, die eine therapeutische statt präventive Unterstützung braucht.

- ☐ Ich bin in der Lage, dieser Bestätigung informiert zuzustimmen.

Falls du einen dieser Punkte nicht bestätigen kannst: Dieser Kurs ist aktuell nicht der richtige Rahmen für dich. Wende dich an deine Hausarztpraxis, eine psychotherapeutische Praxis oder — bei akuter Krise — an die Telefonseelsorge. Das ist keine Ablehnung, sondern der Hinweis auf die für dich passendere Unterstützung.

5. Transfer

- *Zielsatz:* Du triffst eine bewusste, dokumentierte Entscheidung, dich für die kommenden zehn Einheiten auf ein konkretes Ziel festzulegen. - *Handlungsanweisung:* Formuliere einen Satz, der beschreibt, was sich für dich nach zehn Einheiten spürbar verändert haben soll. -

Schwierigkeitsstufe: niedrigschwellig (Einheit 1 von 10, Einstieg). - *Dokumentationsfeld:* [Freitext — persönliches Zielsatz-Feld] - *Rückbezugsfeld:* Dieses Ziel wird im Rückblick der Einheit 2 erneut aufgegriffen.

6. Persönliche Notizen

Freier Raum, keine Vorgabe ---

Einheit P02

1. Einführung

In der ersten Einheit hast du wahrgenommen, wo du stehst. Jetzt geht es einen Schritt weiter: Wie bewertest du Situationen, die dich belasten, eigentlich — und woran liegt das? Diese Einheit gibt dir ein einfaches Werkzeug, um das für dich einzuordnen.

2. Kerngedanke

Nach dem transaktionalen Stressmodell bewertest du eine Situation in zwei Schritten. Zuerst schätzt du ein, ob sie überhaupt bedeutsam ist — als Bedrohung, als Herausforderung, oder als irrelevant. Das ist die primäre Einschätzung. Danach, oft fast gleichzeitig, schätzt du ein, was dir zur Bewältigung zur Verfügung steht — deine sekundäre Einschätzung. Genau diese zweite Einschätzung entscheidet oft darüber, ob eine Situation als überfordernd oder als machbar erlebt wird. Zwei Menschen können derselben Situation gegenüberstehen und sie völlig unterschiedlich bewerten — nicht, weil die Situation objektiv unterschiedlich ist, sondern weil ihre sekundäre Einschätzung unterschiedlich ausfällt. Diese Einordnung ist trainierbar, kein festes Persönlichkeitsmerkmal.

3. Reflexion

- ***Wissensziel-Bezug:** * Was ist der Unterschied zwischen primärer und sekundärer Einschätzung, in deinen eigenen Worten?
- ***Einstellungsziel-Bezug:** * Bewertest du belastende Situationen eher als Bedrohung oder als Herausforderung — und was fällt dir dabei auf?
- ***Handlungsziel-Bezug:** * Welche konkrete Situation möchtest du in dieser Einheit genauer einordnen?
- ***Optional:** * Was würde sich ändern, wenn du dieselbe Situation bewusst als Herausforderung statt als Bedrohung einordnen würdest?

4. Dokumentation

Notiere die gewählte Situation stichpunktartig — was ist passiert, wann, mit wem.

5. Transfer

***Zielsatz:** * Du ordnest deine eigene Bewertung einer konkreten Situation bewusst ein.

***Handlungsanweisung:** * Beschreibe schriftlich, ob und warum du die gewählte Situation eher als Bedrohung oder als Herausforderung einordnest, und was dir dabei an Ressourcen bewusst wird oder fehlt. ***Schwierigkeit:** * niedrigschwellig-mittel. ***Dokumentationsfeld:** * Freitext. ***Rückbezug:** * wird in A03 aufgegriffen.

6. Persönliche Notizen

Freier Raum

Einheit P03

1. Einführung

Letzte Einheit hast du eine Situation eingeordnet. Heute geht es weiter: Welche Art, mit dieser Situation umzugehen, passt eigentlich zu ihr — und nutzt du diese Art bisher überhaupt?

2. Kerngedanke

Nach dem transaktionalen Stressmodell gibt es zwei grundlegende Arten von Bewältigung. Problemorientiertes Coping setzt direkt an der Situation an — du veränderst etwas an den Umständen selbst, zum Beispiel indem du eine Aufgabe anders planst oder um Unterstützung bittest. Emotionsorientiertes Coping setzt an deiner eigenen Reaktion an — du veränderst, wie du mit dem Gefühl umgehst, auch wenn sich an der Situation selbst nichts ändern lässt. Keine der beiden Formen ist grundsätzlich besser. Entscheidend ist, ob die gewählte Strategie zur Situation passt: Lässt sich an der Situation selbst etwas ändern, oder nicht? Viele Menschen nutzen unbewusst immer dieselbe Strategie, unabhängig davon, ob sie passt.

3. Reflexion

- *Wissensziel-Bezug:* Was unterscheidet problemorientiertes von emotionsorientiertem Coping?
- *Einstellungsziel-Bezug:* Welche der beiden Arten nutzt du in belastenden Situationen bisher überwiegend?
- *Handlungsziel-Bezug:* Welche Strategie passt für die Situation aus der letzten Einheit besser — und warum?
- *Optional:* Gibt es eine Situation, in der du bisher die "falsche" Strategie für die jeweilige Lage genutzt hast?

4. Dokumentation

Notiere kurz, wie du in den letzten Tagen tatsächlich reagiert hast, wenn dich etwas belastet hat.

5. Transfer

Zielsatz: Du wendest bewusst eine passende Bewältigungsstrategie auf die Situation aus A02 an.
 Handlungsanweisung: Entscheide dich für problem- oder emotionsorientiertes Coping und beschreibe einen konkreten Schritt, den du in den nächsten Tagen dafür umsetzt. *Schwierigkeit:* mittel. *Dokumentationsfeld:* Freitext. *Rückbezug:* wird in A04 aufgegriffen.

6. Persönliche Notizen

Freier Raum
