

	FF1-04 Stressmanagement		
Name		Geb.datum	
Lerngruppe		Coach	

Nr.	Anhaltspunkt	<i>selbständig</i>	<i>mit Hilfe</i>	<i>noch nicht</i>	Zeitplan Coaching Lernnachweis Bemerkungen
1	Ich weiß, dass es Belastungsfaktoren gibt und kann einige benennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	Ich kann wahrnehmen und formulieren, was mich überlastet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	Ich spreche eigene Bedürfnisse zur rechten Zeit an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	Ich minimiere Überlastung, indem ich aktiv eingreife.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Ich vermeide Überlastung, indem ich vorausschauend denke und handle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	Ich ordne meine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	Ich filtere meine Aufgaben so, dass ich sie nach einem von mir erstellten Plan bewältigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	Ich kenne und beherrsche Techniken zum Stressabbau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	Ich kann zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten zum Stressabbau auswählen und finde die für mich geeignete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	Ich setze situationsbezogen die für mich geeignete Technik ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	