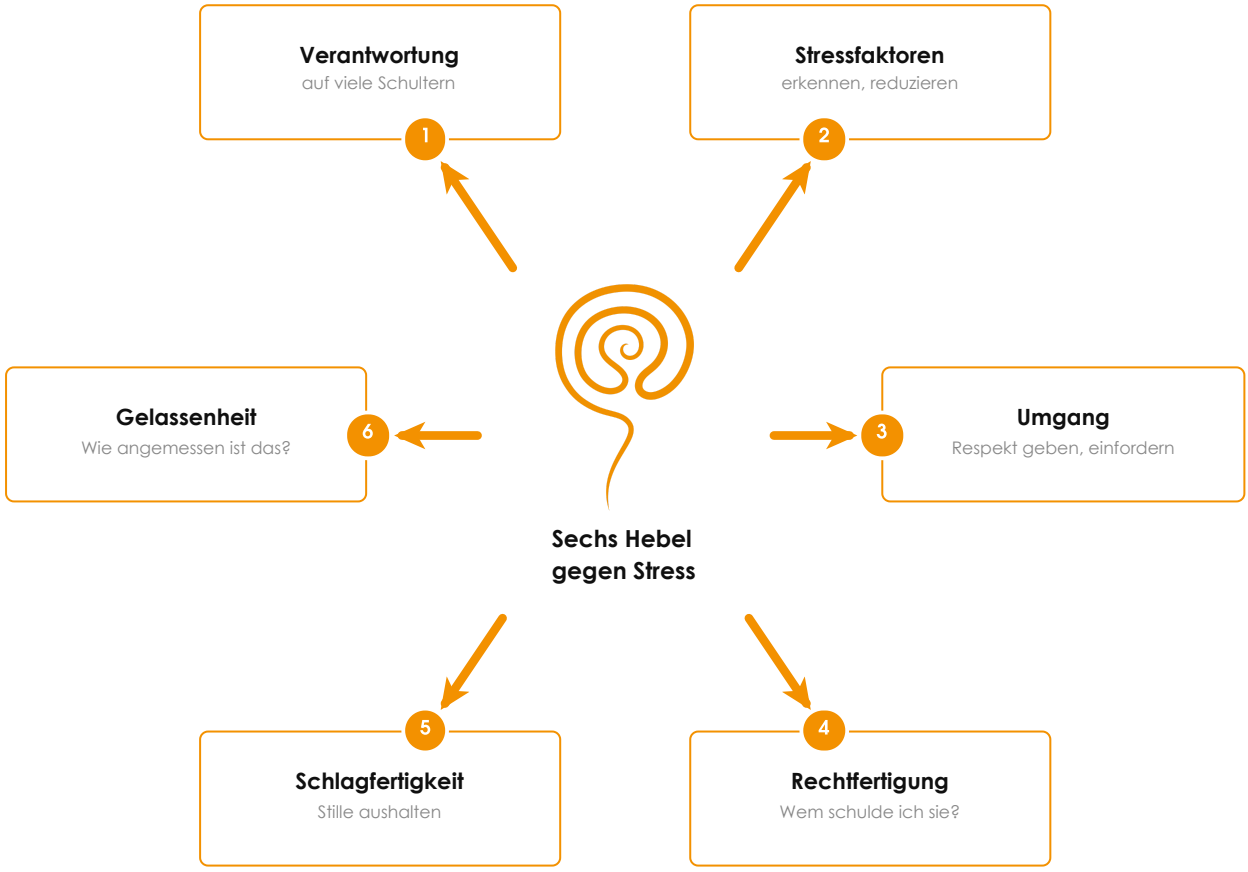
HANNES MUR
mental.power 5.8

Stress bewältigen

Sechs Hebel für mehr Gelassenheit · Arbeitsblatt

Stress entsteht nicht nur durch viel Arbeit. Er entsteht auch durch die Art, wie wir Lasten tragen, mit anderen umgehen und in schwierigen Momenten reagieren. Dieses Blatt zeigt Dir sechs Hebel, mit denen Du Druck verringern kannst: Verantwortung, Stressfaktoren, Umgang, Rechtfertigung, Schlagfertigkeit und Gelassenheit. Zu jedem Hebel findest Du Fragen und eine kleine Übung.



Sechs Hebel gegen Stress · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Ehrlich hinschauen
Nimm Dir für jeden Hebel ein paar Minuten. Denk dabei an Deine aktuelle Lage in Beruf und Alltag.

2 Auswählen
Du musst nicht alles auf einmal ändern. Markier die zwei Hebel, die Dir jetzt am meisten bringen.

3 Üben
Setz Deine Ideen in der nächsten Woche um und schau, was sich verändert.

Gut zu wissen: Dieses Blatt ersetzt keine Diagnose. Wenn der Druck über Wochen anhält, Du schlecht schläfst oder Dich erschöpft fühlst, hol Dir ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung. Für akute Momente helfen Dir auch die Blätter „Kurz entspannen, neu fokussieren“ und „Haus der Ressourcen“.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Verantwortung

Wer alles allein trägt, wird schwer. Schau, welche Verantwortung Du gerade trägst und wer sie mit Dir teilen könnte.

> **LEITSATZ** Verteil Verantwortung auf genügend Schultern. Und: Du musst nicht immer schon alles wissen.

DAS TRAGE ICH	ALLEIN	WER KÖNNTE MITTRAGEN?	MEIN ERSTER SCHRITT
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

Wo darf ich fragen, lernen oder nachschlagen, statt alles schon wissen zu müssen?

2 Stressfaktoren

Was Du nicht erkennst, kannst Du nicht verändern. Sammle, was Dich gerade unter Druck setzt. Gib jedem Faktor eine Stärke von 1 bis 10 und entscheide: reduzieren oder beseitigen?

> **LEITSATZ** Stressfaktoren erkennen, dann reduzieren und, wo es geht, beseitigen.

STRESSFAKTOR	STÄRKE	WENIGER	WEG DAMIT	WIE GENAU?
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☐	☐	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☐	☐	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☐	☐	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☐	☐	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☐	☐	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☐	☐	

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Umgang

Respekt ist keine Einbahnstraße. Wer Wertschätzung gibt, darf sie auch erwarten. Wie gehst Du mit anderen um, und wie lässt Du mit Dir umgehen?

> **LEITSATZ** Wertschätzung und Respekt konsequent geben, und konsequent einfordern.

Wem gebe ich Wertschätzung, und woran merkt man es?

Wo fehlt mir Respekt, und wie fordere ich ihn ein?

Satzanfänge: „Ich möchte, dass wir …" · „So spreche ich nicht mit Dir, und so möchte ich auch nicht angesprochen werden." · „Mir ist wichtig, dass …"

Mein Satz, mit dem ich Respekt einfordere

4 Rechtfertigung

Rechtfertigen kostet Kraft. Oft erklären wir uns Menschen gegenüber, denen wir gar keine Rechenschaft schulden. Prüf, wem Du Dich gegenüber rechtfertigst.

> **LEITSATZ** Wem schulde ich wirklich Rechtfertigung?

ICH RECHTFERTIGE MICH VOR …	SCHULDE ICH	SCHULDE ICH NICHT	WAS ICH STATTDESSEN SAGE
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	

Was ich gewinne, wenn ich mich weniger rechtfertige

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Schlagfertigkeit

Schlagfertig ist nicht, wer am schnellsten kontert, sondern wer handlungsfähig bleibt. Drei Wege helfen Dir dabei.

Stille aushalten
Du musst nicht sofort antworten. Eine Pause wirkt oft stärker als jedes Wort.

Später zurückkommen
„Das lasse ich so nicht stehen, ich komme darauf zurück."

Mental üben
Dreh den inneren Film einer Situation neu, bis Du darin so reagierst, wie Du es Dir wünschst.

Eine Situation, in der mir die Worte fehlten

Mein neuer Film: was ich sage, wie ich stehe, wie ich atme

Wann und wie oft spiele ich meinen neuen Film in Gedanken durch?

6 Gelassenheit

Nicht jede Aufregung ist der Lage angemessen. Halte in einem stressigen Moment kurz inne und stell Dir zwei Fragen.

Wie angemessen ist meine emotionale Reaktion gerade? 1 = völlig übertrieben, 10 = genau passend

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was kann realistischerweise passieren?

Was ist das Schlimmste, und wie gehe ich damit um?

Meine zwei Hebel für die nächste Woche

DENKEN
Unterscheide: Was liegt in meiner Hand, was nicht? Nur das Erste verdient Deine Energie.

FÜHLEN
Spür, wo der Stress im Körper sitzt. Atme dorthin, bevor Du antwortest.

HANDELN
Gib heute eine Aufgabe ab oder streich einen Stressfaktor, auch einen kleinen.

Nach einer Mindmap von Hannes Mur, in eigenen Worten ausgearbeitet. Gliederung, Grafik, Fragen und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.