MODULBESCHREIBUNG

Aus der Stressspirale: handeln, loslassen, vertrauen

Adaptives Modul | ~20 min

Stress am Arbeitsplatz wird allzu oft mit der Aufforderung beantwortet, sich zu entspannen. Dieses Modul setzt dagegen bei einem genauen Mechanismus an: der Spirale aus Wahrnehmung, Emotion, Verhalten und Feedback, die sich immer wieder schließt, bis sie zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung wird. Es zeigt, dass es genügt, eine einzige der vier Türen zu öffnen, um die Spirale zu stoppen, und nennt die drei Fragen, die zeigen, welche Tür sich dafür eignet.

LERNZIELE

01 Die vier Etappen der Stressspirale erkennen: Wahrnehmung, Emotion, Verhalten, dann Ergebnis und erhaltenes Feedback.

02 Mithilfe von drei Fragen zur Einordnung eine einzige der vier Türen öffnen und so den Mechanismus stoppen.

03 Den angestauten Druck auf zwei Wegen ablassen: die Emotion in Worte fassen, den Körper wieder in Bewegung bringen.

04 Je nach Situation die passende Haltung wählen: in kleinen Schritten handeln, loslassen oder anderen vertrauen.

ZIELGRUPPE

Alle, die im Beruf mit stressigen Situationen zu tun haben und einen klaren Blick und Handlungsspielraum zurückgewinnen wollen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Éloi, Rezeptionist, hat seine Führungskraft Lisa am Montag gebeten, seinen freien Tag zu verlegen. Lisa entscheidet am Freitag. Seitdem spricht Éloi Lisa jeden Tag darauf an und hat die Reservierungen der nächsten Woche immer noch nicht bestätigt. Heute Morgen begegnet Éloi Lisa am Empfang. Was sollte Éloi tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Afthonios-Methode: Stressspirale mit 4 Türen (Wahrnehmung, Emotion, Verhalten, Ergebnis), verwandt mit dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus & Folkman
- Sich selbst erfüllende Prophezeiung (Robert K. Merton, 1948)
- Kontrolle oder Loslassen: angelehnt an die Dichotomie der Kontrolle der Stoiker (Epiktet) und an den Einflusskreis von Stephen Covey
- Afthonios-Methode: 3 Fragen zum Sortieren (Was stresst mich? Wie groß ist mein Handlungsspielraum? Wen kann ich bitten?)

QUELLEN & REFERENZEN

- Richard Lazarus & Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (1984): transaktionales Stressmodell
- Robert K. Merton, „The Self-Fulfilling Prophecy“, The Antioch Review (1948): die sich selbst erfüllende Prophezeiung
- Stephen Covey, Die 7 Wege zur Effektivität (1989): Einflusskreis
- James Gross (1998): die Prozesse der Emotionsregulation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 10.11.2026