

# Modulvorstellung

# Stresstypbestimmung



Zeitbedarf:  
20 Minuten p. P.

## Hintergrund

Jeder Mensch reagiert auf Stressoren in individueller Weise. Dabei lassen sich typische Verhaltensweisen und Reaktionsmuster erkennen und bestimmten „Stresstypen“ zuordnen. Dies hilft, das eigene Verhalten bewusst zu machen, den Umgang mit belastenden Situationen zu reflektieren und bei Bedarf individuell geeignete und entsprechend wirksame Strategien und Maßnahmen zu ergreifen.

## Ablauf

Mit Hilfe einer computergestützten Kurzbefragung werden die Antworten anhand eines Stresstyp-Modells ausgewertet. Dabei findet eine Zuordnung der Antworten - je nach Ausprägung - zu einem Stresstyp oder ggf. auch mehreren Stresstypen (Mischtypen) statt. Insgesamt geht es darum, Stress zu erkennen, zu verstehen und ihn besser kontrollieren zu können.

## Bitte beachten Sie bei unseren Gesundheitsscreenings:



Für unsere TeilnehmerInnen bieten wir Handschuhe an, die Sie sich gerne nehmen dürfen.



Wenn Sie über eine eigene Maske verfügen, bitten wir Sie diese zu tragen. Sollten Sie keine eigene Maske zur Verfügung haben, bedienen Sie sich gerne an unseren Einmal-Masken.

**Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an!**

**DANKE!**