# Überblick: *7 wichtige Schritte bei der Stressbewältigung*

1. Finden Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress.

2. Beschreiben Sie Ihre individuellen Stressreaktionen.

3. Setzen Sie sich Prioritäten: welche Stresssituationen wollen Sie zuerst angehen?

4. Bestandsaufnahme: Was tue ich bereits gegen Stress? (Weitere Überlegungen zur Stressbewältigung können daran anknüpfen)

5. Finden Sie Möglichkeiten, kurzfristig die Stressreaktionen zu mildern (z.B. Ablenkung).

6. Suchen Sie konkrete Ursachen für Ihren Stress.

7. Finden Sie Ihren eigenen Weg, mit Stresssituationen langfristig besser umzugehen (z.B. Entspannungstechniken, Zeitmanagement etc.)