

Das 3 x 4 der Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz	Mentale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
<ol style="list-style-type: none">1. Lernen – Fachliche Kompetenzen2. Soziales Netz aufbauen3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen	<ol style="list-style-type: none">1. Das Annehmen der Realität2. Anforderungen konstruktiv bewerten3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken4. Stressverstärker entschärfen	<ol style="list-style-type: none">1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)2. Genießen im Alltag3. Entspannen und abschalten4. Sport und Bewegung