

Spezifische Ziele

Erkennen und Bewerten von Stressauslösern und persönlichen Ressourcen.
Individuelle Beratung zur Stressbewältigung und Stärkung der Ressourcen.

Inhalte

- Auswahl typischer Stressoren und Ressourcen sowie deren Gewichtung am Computer
- Optische Bilanzierung der aktuellen Situation = Stresswaage
- Interpretation und Beratung, Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre, wenn...? Visualisierung der Vorsätze
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

Zeitbedarf

20 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$
- Besondere Hinweise: separater Raum empfehlenswert
- Unterschiedliche Touch-Screen-Größen verfügbar



Hintergrund

Bei der IPN Stresswaage® handelt es sich um ein didaktisches Modell, bei dem einerseits Stressoren (stressauslösende Faktoren wie z. B. Arbeiten unter Zeitdruck), andererseits persönliche Ressourcen (individuelle Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Stressbewältigung wie z. B. Entspannungstechniken) ermittelt, veranschaulicht und in Bezug gesetzt werden. Stress entsteht jedoch nicht unmittelbar als Folge der Stressoren, sondern vor allem durch deren „innere Bewertung“, die wiederum auf einer bereits erlebten oder erwarteten Wirkung der Stressoren beruht.

Ablauf

Die Teilnehmenden wählen am Computer typische Stressoren und Ressourcen (Symbolisierung durch Icons) aus und „legen“ diese auf eine digitalisierte Stresswaage. Anschließend wird deren „Gewicht“ (Relevanz) bemessen, indem die Größe der jeweiligen Icons individuell angepasst werden kann. Der IPN-Coach unterstützt je nach Bedarf.

Ergebnisse

Die Ergebnisse werden anhand der IPN Stresswaage® optisch dargestellt. Das Ergebnis zeigt den Ist-Zustand als Basis, mit dem Ziel, in der Beratung gemeinsam mit dem IPN-Coach individuelle Maßnahmen und Strategien zur Stressbewältigung abzuleiten. Die Vorsätze und die entsprechenden Auswirkungen auf die Stresswaage werden mit Hilfe einer Simulation (was wäre, wenn...?) visualisiert. Mit diesem interaktiven Verfahren sollen die Vorsätze „verankert“ werden, was wiederum eine unmittelbare und nachhaltige Umsetzung unterstützen soll.

