

Die folgenden Ausführungen stammen aus der Feder von **Frau Ursula Rolli**. Sie führt ihre eigene Praxis und coacht – mit psychologischem und systemischem Hintergrund – Einzelpersonen oder Gruppen im Rahmen von Kurzzeitberatungen. Zu Frau Rolli kommen Menschen in Krisen-, Druck- und anderen Konfliktsituationen. Informationen über Frau Rolli und ihr Angebot finden Sie unter www.rollicoaching.ch.

Weihnachten ... Stressor?

Über Stress und Stressfaktoren wurde bereits sehr viel geschrieben. Allein bei Google führen die Begriffe wie „Stress“, „Stressor“ usw. zu über 20 Mio. Ergebnissen. Stress ist in aller Munde. Und niemand will ihn. Er führt zu Problemen, zu Leistungseinbussen, zu Konflikten, zu Fehlern, zu Krankheiten usw.

Im Rahmen umfassender Studien evaluierten die Dres. Thomas Holmes und Richard Rahe nicht nur konkrete Stressfaktoren sondern sie wiesen diesen aufgrund ihrer Untersuchungen zusätzlich konkrete Stresswerte von 0 bis 100 zu.



Das Ernüchternde (und wohl uns allen eigentlich auch Bekannte ...): Ereignisse wie Weihnachten (12 Punkte), Schulwechsel, Ferien usw. können – in der Summe – bereits zu Stresssymptomen führen. Kommt oben drauf noch ein Ereignis wie z.B: Auseinandersetzungen im Beruf, eine Funktionsänderung, eine Beförderung, eine Entlassung usw., so kann dies das Fass schon mal zum Überlaufen bringen.

Machen Sie sich selber ein Bild über Ihre Situation

Verlangen Sie bei uns unverbindlich und kostenlos die erwähnte Übersicht über die evaluierten Stressfaktoren und erstellen Sie Ihre eigene Stressoren-Bilanz. Einfach diese Email beantworten und die PDF-Datei verlangen.

Viele Grüsse und immer alles Gute.

Thomas v.Erlach

www.mmi-bildung.ch

Karriere in Marketing & Verkauf

