

## MODSTANDSKRAFT MOD STRESS

- Jeg hjælper med at sætte stress-historien sammen, så man begriber hvad det er der sker, siden kroppen hele tiden er i alarmberedskab.

Hvornår begyndte mine stress symptomer?

I hvilke situationer er det, at jeg mærker symptomerne mest?

Hvad er det jeg hele tiden spekulerer over?

Hvem er det jeg hele tiden tænker på - med stress?

- Jeg hjælper med at genfinde de vante måder man plejer at håndtere stressede situationer på.

Hvordan klarede jeg egentlig pressede situationer i gamle dage?

Hvordan håndterede jeg før i tiden afbrydelser i arbejdet?

Hvordan tog jeg det, når jeg ikke kunne komme til at færdiggøre arbejdet?

Hvordan fastholdt jeg målfokus før?

Hvordan arbejdede jeg målrettet?

- Jeg hjælper med at genfinde meningen med det hele.

Hvorfor var det nu, at jeg valgte denne her branche, det her fag, denne her arbejdsplads?

Hvad var det jeg syntes var meningsfuldt dengang, før jeg blev kronisk stresset?

(Læs mere i Aaron Antonovsky:

Helbredets Mysterium, Hans Reitzel 2007.

Jan Arrhenius:

Nyttig eksamensangst, Gyldendal 1999)