

RELIEF Stressprävention GRUPPENREPORT

ERSTELLT AM 07.05.2019 UM 16:45 UHR

ACCOUNT: **Muster**
SUBACCOUNT: **Firma Mustermann**
TEILNEHMER: **77**

Inhaltsverzeichnis

1 Stressoren	1
1.1 Bindung	1
1.2 Orientierung	1
1.3 Kontrolle	1
1.4 Selbstwert	1
2 Stressreaktion kurzfristig	1
2.1 kognitiv	1
2.2 emotional	1
2.3 physiologisch	1
3 Stressreaktion langfristig	2
3.1 kognitiv-emotional	2
3.2 physiologisch	2
3.3 Rückzug	2
3.4 Leistungseinbußen	2
3.5 Sozialverhalten	2
4 Kognitive innere Antreiber / Stressfördernde Denkmuster	2
4.1 Muss-Denken	2
4.2 Katastrophisieren	2
4.3 Frustrationstoleranz	2
4.4 Globalisieren	2
5 Emotionale innere Antreiber / Fühl- & Verhaltensmuster	3
5.1 Sei perfekt!	3
5.2 Sei stark!	3
5.3 Sei gefällig!	3
5.4 Beeil dich!	3
5.5 Streng dich an!	3
6 Sinnhaftigkeit	3
6.1 Arbeitsinhalt	3
6.2 soziales Miteinander	3
6.3 Einstellung bei unveränderlichen Situationen	3
6.4 monetärer Anreiz	3
6.5 Sinndissonanz	3
7 Motivation & Engagement / Motivation durch dritte	4
7.1 Motivation durch Führungskraft	4
7.2 Motivation durch KollegInnen	4
7.3 Perspektiven & Förderung im Unternehmen	4
7.4 Engagement	4
8 Resilienz	4
8.1 Lebenszufriedenheit	4
9 Coping	5
9.1 zurückziehen	5
9.2 aktiv werden	5
9.3 erfolgszuversichtlich	5
9.4 risikovermeidend	5
10 Stressindex / Burnout	5
10.1 Stressindex	5
11 Zusammenfassung	6

1 Stressoren

1.1 Bindung



1.2 Orientierung



1.3 Kontrolle



1.4 Selbstwert



2 Stressreaktion kurzfristig

2.1 kognitiv



2.2 emotional



2.3 physiologisch



3 Stressreaktion langfristig

3.1 kognitiv-emotional



3.2 physiologisch



3.3 Rückzug



3.4 Leistungseinbußen



3.5 Sozialverhalten



4 Kognitive innere Antreiber / Stressfördernde Denkmuster

4.1 Muss-Denken



4.2 Katastrophisieren



4.3 Frustrationstoleranz



4.4 Globalisieren



5 Emotionale innere Antreiber / Fühl- & Verhaltensmuster

5.1 Sei perfekt!



5.2 Sei stark!



5.3 Sei gefällig!



5.4 Beeil dich!



5.5 Streng dich an!



6 Sinnhaftigkeit

6.1 Arbeitsinhalt



6.2 soziales Miteinander



6.3 Einstellung bei unveränderlichen Situationen



6.4 monetärer Anreiz



6.5 Sinndissonanz



7 Motivation & Engagement / Motivation durch dritte

7.1 Motivation durch Führungskraft



7.2 Motivation durch KollegInnen



7.3 Perspektiven & Förderung im Unternehmen



7.4 Engagement



8 Resilienz

8.1 Lebenszufriedenheit



9 Coping

9.1 zurückziehen



9.2 aktiv werden



9.3 erfolgszuversichtlich



9.4 risikovermeidend



10 Stressindex / Burnout

10.1 Stressindex



SE: Normal

11 Zusammenfassung

11.1 Stressoren



11.2 Stressreaktion kurzfristig



11.3 Stressreaktion langfristig



11.4 Kognitive innere Antreiber / Stressfördernde Denkmuster



11.5 Emotionale innere Antreiber / Fühl- & Verhaltensmuster



11.6 Sinnhaftigkeit



11.7 Motivation & Engagement / Motivation durch dritte



11.8 Resilienz



11.9 Coping



11.10 Stressindex / Burnout

