



VideoTool Umgang mit Stress-Situationen:

Die fünf Fallbeispiele mit insgesamt 6 Video-Spielszenen verdeutlichen wichtige Aspekte rund um das Thema Umgang mit Stress. Anhand der Videos samt Begleitmaterialien wie Checklisten, Handouts und Übungen wird das Wissen zum jeweiligen Teilbereich erarbeitet, vermittelt, angewandt und ggf. vertieft.

Titel	Beschreibung	Video-Nr.	Laufzeit
<p>Stresssituationen analysieren</p> 	<p>Das Videobeispiel ist als Einstiegsvideo gedacht, in dem eine Alltagssituation mit unterschiedlichen Anforderungen gezeigt wird, aber auch erste Anzeichen für mögliche Stressfaktoren.</p>	<p>Video_1</p>	<p>00:00:44 Gesamtspielzeit: 00:00:44</p>
<p>Einstellung überprüfen</p> 	<p>Das Video zeigt typische Reaktionen auf eine Stresssituation, die in Zusammenhang stehen mit der Persönlichkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schimpfen und Aufregung - Frustration und Mutlosigkeit - Körperliche Reaktionen (Kopfschmerzen) 	<p>Video_2</p>	<p>00:01:06 Gesamtspielzeit: 00:01:06</p>
<p>Pseudolösungen vermeiden</p> 	<p>Das Videofallbeispiel zeigt, wie selbstverständlich man zu Pseudolösungen greift – ohne die Auswirkungen des Verhaltens zu bedenken.</p>	<p>Video_3</p>	<p>00:00:47 Gesamtspielzeit: 00:00:47</p>

<p>Stress abbauen</p> 	<p>Die Videofallbeispiele zeigen negative Verhaltensweisen, auf Stress zu reagieren. Die Folge ist, dass der Stress eher noch verstärkt wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Störungen, die zu vermeiden wären - Pausen, die unterbrochen werden - Mehrere Dinge parallel erledigen - Keine Grenzen setzen 	<p>Video_4a Video_4b</p>	<p>00:00:37 00:01:01</p> <p>Gesamtspielzeit: 00:01:38</p>
<p>Stress vermeiden</p> 	<p>Das Fallbeispiel dient als Ausgangspunkt, die im Video gezeigten negativen Verhaltensweisen zu reflektieren und positive Strategien zur Vermeidung von Stress daraus abzuleiten.</p>	<p>Video_5a</p>	<p>00:01:29</p> <p>Gesamtspielzeit: 00:01:29</p>