

Übung zur Selbstbeobachtung von Beanspruchung und Erholung im Alltag

Kapitel 11: Psychologische Faktoren: Stress und Coping
(M. Perrez, A.-R. Laireiter und U. Baumann)

Die Selbstbeobachtung

Beobachten Sie sich während einer Woche bezüglich ihrer subjektiv erlebten Beanspruchung und Erholung, indem Sie während der Wachzeit möglichst jede Stunde retrospektiv ihren erlebten Zustand protokollieren. Verwenden Sie dazu den Protokollbogen auf der nächsten Seite oder die Excel-Tabelle (www.verlag-hanshuber.com/lkp/Aufgaben/11/SB.xls).

Die Auswertung

- 1) Berechnen Sie die Mittelwerte der Beanspruchungen pro Tag.
- 2) Interpretieren Sie ihr Beanspruchungsprofil bezüglich der Frage, ob nach starken Beanspruchungsphasen jeweils auch deutliche Erholungsphasen festzustellen sind.
- 3) Überlegen Sie, womit deutliche Beanspruchungen unter stresspsychologischen Aspekten, wie sie in Kapitel 11 des Lehrbuches besprochen sind, zusammenhängen.



