

# Die 3 Säulen der Stresskompetenz

## Instrumentelle

### Anforderungen aktiv angehen

1. Lernen-fachliche Kompetenz
2. Soziales Netz aufbauen
3. Grenzen setzen
4. Selbst- und Zeitmanagement

## Mentale

### Förderliche Einstellungen

1. Annehmen der Realität
2. Anforderungen konstruktiv bewerten
3. Überzeugt von der eigenen Kompetenz sein
4. Stressverstärkende Einstellungen entschärfen

## Regenerative

### Ausgleich schaffen

1. Erholung gestalten (Pause, Schlaf)
2. Genießen im Alltag
3. Körperlich und mental entspannen
4. Sport und Bewegung