

# Coping-Strategien



Name:

Date:

## Emotionsorientiertes Coping

Manchmal kann man eine belastende Situation nicht direkt ändern (z. B. Krankheit, Trennung, Prüfung). Dann hilft emotionsorientiertes Coping: Strategien, mit denen wir unsere Gefühle besser bewältigen.

Verschiedene Beispiele:

Strategie	Beschreibung	Beispiel
Akzeptanz	Die Realität annehmen	„Es ist schwer, aber ich kann es schaffen.“
Positive Ablenkung	Sich mit angenehmen Aktivitäten beschäftigen	„Ich gehe spazieren, um meinen Kopf freizubekommen.“
Positive Umdeutung	Eine belastende Situation positiv interpretieren	„Diese Herausforderung stärkt meine Fähigkeiten.“
Soziale Unterstützung suchen	Über Gefühle sprechen mit Freunden oder Familie	„Ich erzähle meinem Freund von meinen Sorgen.“
Selbstfürsorge	Sich selbst Gutes tun, um emotional zu stabilisieren	„Ich gönne mir ein entspannendes Bad.“

**Lesen Sie die folgenden Situationen und entscheiden Sie, welche Form vom Coping passt.**

Sie gehen spazieren, um sich abzulenken und neue Energie zu tanken.

\_\_\_\_\_

Sie sagen sich: „Diese Erfahrung wird mich stärker machen.“

\_\_\_\_\_

Sie sprechen mit einem Familienmitglied über Ihre Sorgen und Ängste.

\_\_\_\_\_

Sie nehmen sich Zeit für ein entspannendes Buch, um sich zu beruhigen.

\_\_\_\_\_

Sie akzeptieren, dass die Situation gerade nicht zu ändern ist und konzentrieren sich darauf, das Beste daraus zu machen.

\_\_\_\_\_

# Coping-Strategien



Name:

Date:

**Verbinden Sie die Situationen mit den passenden Coping-Strategien.**

Sie haben eine stressige Woche hinter sich und fühlen sich erschöpft.

Sie fühlen sich überfordert mit einer neuen Aufgabe bei der Arbeit.

Sie haben einen Konflikt mit einem Kollegen.

Sie sind enttäuscht, weil ein Projekt nicht wie geplant verlaufen ist.

Sie haben das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird.

Sie haben Ärger mit einem Familienmitglied.

Sie fühlen sich einsam und isoliert.

Sie sind nervös vor einer wichtigen Präsentation.

Sie nehmen sich Zeit für ein gutes Buch, um sich abzulenken und zu beruhigen.

Sie nehmen sich Zeit für ein entspannendes Bad.

Sie sprechen mit einem Freund, um Ihre Gedanken und Gefühle zu teilen.

Sie sagen sich, dass jede Erfahrung Sie stärker macht und Sie daraus lernen können.

Sie akzeptieren, dass nicht alles perfekt sein kann und fokussieren sich auf das Positive.

Sie suchen das Gespräch mit einem Familienmitglied, um sich unterstützt zu fühlen.

Sie sagen sich, dass diese Herausforderung Ihre Fähigkeiten stärken wird.

Sie gehen joggen, um den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

# Coping-Strategien



Name:

Date:

 Welche Strategien wenden Sie selbst oft an?

---

---

---

---

---

 Welche helfen Ihnen am meisten?

---

---

---

---

---

 Gibt es Strategien, die Sie ausprobieren möchten?

---

---

---

---

---

## Merksatz für emotionsorientiertes Coping

Emotionsorientiertes Coping umfasst Strategien, die darauf abzielen, negative Gefühle zu bewältigen und das emotionale Gleichgewicht zu fördern, wenn die äußeren Umstände unverändert bleiben.