



1. Persönliche Kompetenzen, Proaktive Grundhaltung, Soziale Faktoren und Arbeitsbezogene Faktoren sind die vier Hauptkategorien von <...> und sind unabdingbar bei der Bewältigung von kritischen Ereignissen
2. Eine sofort anwendbare, einfache Technik ist, wenn du auf dein <...> achtest. Dies dient der Beruhigung des Geistes und des Körpers. Dabei wird auch die Herzfrequenzrate reduziert.
3. Dieses Hormon ist verantwortlich für die Stressempfindung
4. Wenn ein kritisches Lebensereignis nicht adäquat verarbeitet wird, dann sprechen wir von einer aktuellen <...>
5. Ein wichtiger Schritt der Bewältigung ist das Verlassen von ungünstigen Verhaltensweisen. Dazu zählt, dass Menschen die <...> verlassen, sich also nicht mehr nur aus negativer Sicht betrachten.
6. Der psychologische Prozess der Bewältigung von belästigenden Ereignissen
7. Wenn eine Situation sowohl als bedrohlich als auch gar nicht oder nur gering beeinflussbar ist, dann entsteht <...>
8. Einer der wichtigsten Schritte bei der Bewältigung von kritischen Ereignissen ist die Neubewertung von Situationen, damit sie nicht als negativ, sondern als positiv und aktivierend, also als eine <...> betrachtet werden.
9. <...> heißt nicht resignieren!