



## Skala für Stress und Frustration

Skala für Stress und Frustration	Meine Emotionen, Stimmung, Gefühle
<b>10</b>	Ich bin außer mir vor Wut oder Frust (Kernschmelze / totales Verharren) Meltdown / Shutdown
<b>9</b>	Ich bin kurz vor der absoluten Explosion / Bewegungsunfähig und habe ggf. meine Sprache verloren
<b>8</b>	Ich bin aufgebracht und frustriert, aber noch kann ich mich kontrollieren Ich fühle mich unwohl
<b>7</b>	Ich bin frustriert, nervös, aber es ist noch im Rahmen und ich kann mich kontrollieren
<b>6</b>	Ich fühle mich nervös und ein wenig unwohl
<b>5</b>	Ich fühle mich nervös
<b>4</b>	Ich fühle mich in Ordnung
<b>3</b>	Ich fühle mich entspannt
<b>2</b>	Ich fühle mich gut gelaunt, entspannt
<b>1</b>	Ich fühle mich extrem gut und bin sehr gut gelaunt

Jeder Mensch hat eine eigene Grenze, bei der ein Ausstieg nötig ist.

Sobald ich dieses Level erreiche (z.B. 8), versuche ich die Situation zu verlassen und einen sicheren Ort aufzusuchen.

Das können im Berufsbildungswerk beispielsweise die 3 Ruheräume, vor dem Ärztlichen Dienst, auf der 4. Etage C402, oder auf der 10. Etage C1015, sein.

Dort kann ich mich ungestört regulieren.

Auch ein Spaziergang um das Berufsbildungswerk, oder ein Gespräch mit meiner Mentorin/meinem Mentor kann mir helfen.

Ich halte mich solange an meinem sicheren Ort auf, bis ich wieder im grünen Bereich bin. Erst dann gehe ich zurück in die Situation.

Es ist vollkommen in Ordnung, die Situation zu verlassen. Ich muss jetzt vor allem an meine Gesundheit denken.

Ich brauche mich nicht zu schämen, ich sorge nur dafür, dass es mir gut geht.

Das ist wichtig!