

CHECKLISTE

Stressverschärfende Gedanken

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst	3	2	1	0
2.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich wirklich anstrenge, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100%ig sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

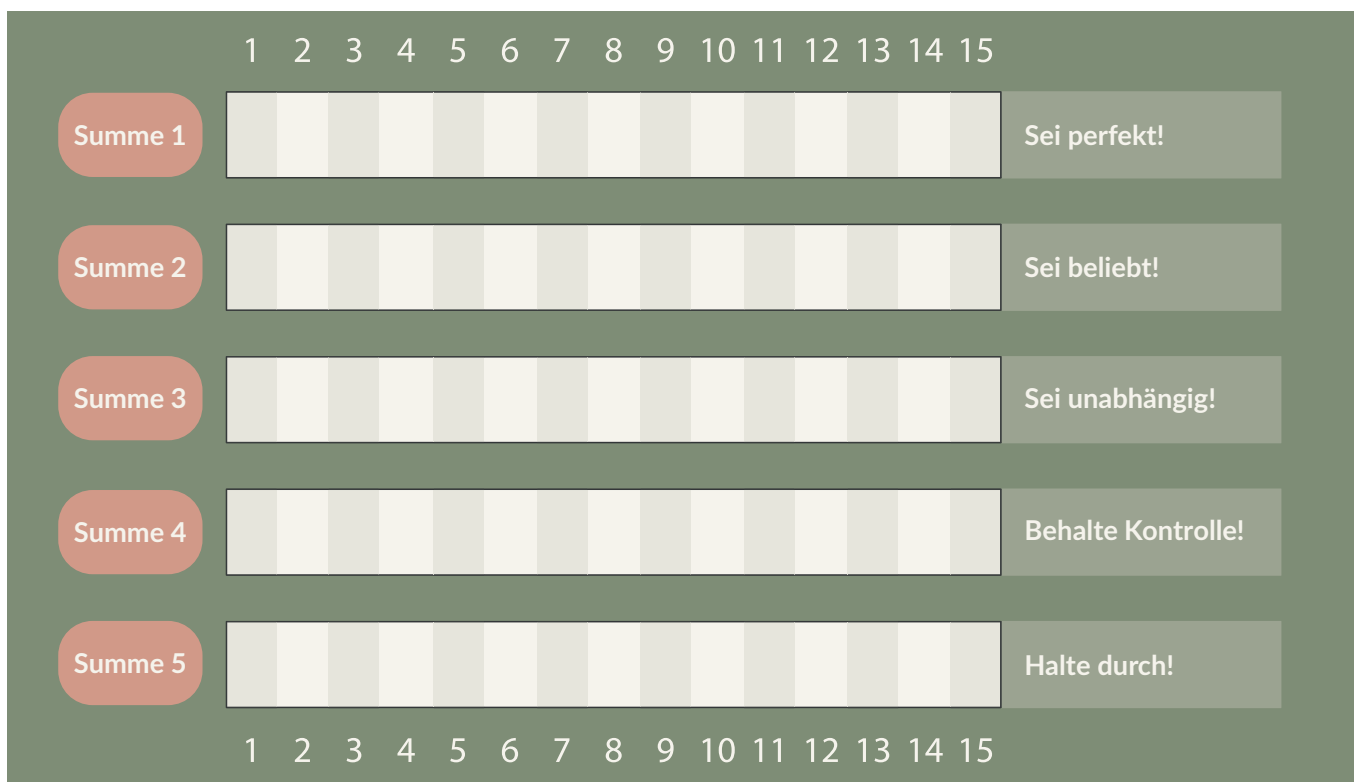
PERSÖNLICHES STÄRKEPROFIL

Ihre Auswertung

Notieren Sie sich die Punkte zu folgenden Fragen und addieren Sie die Zahlen.

Frage	Ihre Punkte	Frage	Ihre Punkte	Frage	Ihre Punkte	Frage	Ihre Punkte	Frage	Ihre Punkte
6.		11.		1.		3.		2.	
8.		14.		15.		10.		4.	
12.		16.		18.		20.		5.	
13.		17.		22.		21.		7.	
23.		19.		24.		25.		9.	
Summe 1		Summe 2		Summe 3		Summe 4		Summe 5	

Übertragen Sie die errechneten Summen 1 bis 5 in die untenstehende Graphik.



Je höher Ihre Punktzahl, desto stärker beeinflusst Sie dieser Stressverstärker im Alltag. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt!

DIE 5 STRESSVERSTÄRKER

und was dahinter steckt

SEI PERFEKT!

Hier steckt häufig der Wunsch, gute Leistungen zu erbringen und dadurch Erfolg, Anerkennung oder Selbstbestätigung zu erleben. Grundsätzlich ist es etwas Positives, sich Mühe zu geben, sich weiterzuentwickeln und Aufgaben möglichst gut zu erledigen.

Belastend wird es jedoch, wenn aus diesem Wunsch eine innere Pflicht entsteht, immer alles fehlerfrei machen zu müssen. Dann können Situationen, in denen Fehler möglich sind oder ein Misserfolg droht, starken Stress auslösen. Um solche Erfahrungen zu vermeiden, versuchen Betroffene häufig, alles möglichst perfekt zu erledigen.

Perfektionismus ist nicht grundsätzlich problematisch. In manchen Bereichen – beispielsweise bei sicherheitsrelevanten oder sehr präzisen Tätigkeiten – ist ein hoher Qualitätsanspruch sogar notwendig. Schwierig wird es jedoch, wenn der Anspruch, perfekt sein zu müssen, auf alle Lebensbereiche übertragen wird. Wer ständig versucht, beruflich und privat jederzeit Höchstleistungen zu erbringen, gerät leicht an die eigenen Grenzen.

Auf Dauer kann dieser hohe innere Druck zu Überforderung, anhaltendem Stress und schließlich zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung führen.

SEI BELIEBT!

Es überwiegt das starke Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung und positiven Beziehungen zu anderen Menschen. **Der Wunsch, gemocht und akzeptiert zu werden, ist grundsätzlich etwas ganz Natürliches und Wichtiges.**

Problematisch wird es jedoch, wenn daraus die innere Überzeugung entsteht, es allen recht machen zu müssen. Dann können Kritik, Ablehnung oder Konflikte als besonders belastend erlebt werden. Auch Situationen, in denen man eigene Bedürfnisse vertreten oder andere enttäuschen könnte, lösen häufig Stress aus.

Um solche unangenehmen Gefühle zu vermeiden, stellen Betroffene ihre eigenen Wünsche oft hinten an. Sie sagen selten Nein, gehen viele Kompromisse ein oder übernehmen mehr Verantwortung, als ihnen guttut. Auch eine ausgeprägte Hilfsbereitschaft kann Ausdruck dieses Stressverstärkers sein, wenn sie hauptsächlich dazu dient, Anerkennung zu erhalten oder Konflikte zu vermeiden.

Natürlich gehören Rücksichtnahme, Kompromissbereitschaft und Hilfsbereitschaft zu einem guten Miteinander. Belastend wird es jedoch, wenn die eigenen Bedürfnisse dauerhaft vernachlässigt werden. Langfristig kann dieses Verhalten zu Überforderung, Erschöpfung und einem erhöhten Risiko für Burnout führen.

SEI UNABHÄNGIG!

Dieser Stressverstärker entsteht aus dem Wunsch, selbstständig zu sein und das eigene Leben eigenverantwortlich zu gestalten. **Unabhängigkeit und Selbstbestimmung sind wichtige Fähigkeiten, die dabei helfen können, Herausforderungen zu meistern.**

Stress entsteht jedoch, wenn der Anspruch entsteht, alles allein schaffen zu müssen. Menschen mit diesem Stressverstärker fällt es häufig schwer, Hilfe anzunehmen oder sich anderen mit ihren Sorgen, Ängsten oder Unsicherheiten anzuvertrauen. Sie möchten nach außen stark wirken und vermeiden es, Schwäche zu zeigen.

Dadurch übernehmen sie oft alle Aufgaben selbst und tragen Belastungen alleine. Das kostet viel Kraft und kann dazu führen, dass sie sich zunehmend erschöpfen.

Der Wunsch nach Unabhängigkeit ist also nicht das eigentliche Problem. Belastend wird er erst dann, wenn Unterstützung grundsätzlich abgelehnt wird. **Manchmal ist es ein Zeichen von Stärke, Hilfe anzunehmen, Verantwortung zu teilen und sich auf andere verlassen zu können.**

BEHALTE DIE KONTROLLE!

Hinter diesem Stressverstärker steht das Bedürfnis nach Sicherheit und der Wunsch, das eigene Leben möglichst gut kontrollieren zu können. **Ein gewisses Maß an Planung und Kontrolle gibt Orientierung und kann helfen, Herausforderungen besser zu bewältigen.**

Belastend wird es jedoch, wenn der Anspruch entsteht, jederzeit alles unter Kontrolle haben zu müssen. Unsicherheit, mögliche Fehlentscheidungen oder unvorhersehbare Entwicklungen können dann starken Stress auslösen.

Menschen mit diesem Stressverstärker übernehmen vieles lieber selbst und tun sich schwer damit, Aufgaben abzugeben. Sie beschäftigen sich häufig intensiv mit möglichen Risiken und überlegen lange, bevor sie Entscheidungen treffen. Dahinter steckt oft die Sorge, etwas Wichtiges zu übersehen oder einen Fehler zu machen.

Da sich das Leben jedoch nie vollständig kontrollieren lässt, kostet dieser ständige Versuch viel Energie. Auf Dauer kann dies zu Überforderung und Erschöpfung führen. Ein hilfreicher Umgang besteht darin, Unsicherheiten Schritt für Schritt anzunehmen, Vertrauen zu entwickeln und auch kalkulierbare Risiken zuzulassen.

HALTE DURCH!

Dieser Stressverstärker zeigt sich in dem starken Anspruch, immer durchhalten zu müssen. Betroffene stellen ihre Ziele oft über ihre eigenen Bedürfnisse und erwarten von sich selbst, auch dann weiterzumachen, wenn ihre Kräfte bereits nachlassen.

Dadurch werden Pausen hinausgezögert oder ganz ausgelassen. Signale des Körpers, wie Müdigkeit oder Erschöpfung, werden häufig ignoriert. Auch an unrealistischen Zielen oder kaum lösbaren Aufgaben wird oft länger festgehalten, als es sinnvoll wäre.

Durchhaltevermögen ist grundsätzlich eine wichtige Fähigkeit. Es hilft dabei, Herausforderungen zu meistern, unangenehme Aufgaben zu bewältigen und persönliche Ziele zu erreichen.

Belastend wird es jedoch, wenn Erholung keinen Platz mehr hat. Wer sich dauerhaft keine Pausen erlaubt und die eigenen Grenzen immer wieder überschreitet, erhöht das Risiko für anhaltenden Stress und Erschöpfung. Ein gesunder Umgang mit diesem Stressverstärker bedeutet deshalb auch, rechtzeitig innezuhalten, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich Erholung bewusst zu erlauben.

Hier haben Sie Platz für eigenen Gedanken!
