

Dein Logo



Name: Max Mustermann
Datum: 08.08.24
Projekt: Stress-Profil (beruflich & privat) - Muster



persolog[®]
Stress-Profil
beruflich & privat

- Erkennen Sie Ihre beruflichen und privaten Stressfaktoren
- Machen Sie sich Ihr Stressmuster bewusst
- Entwickeln Sie Ihre individuellen Bewältigungsstrategien

per|so|log[®]

Finden Sie Ihren persönlichen Schlüssel zu mehr Gelassenheit – und lernen Sie, ihn zu nutzen.



*„Du kannst die Wellen
nicht anhalten,
aber Du kannst lernen
zu surfen.“*

Joseph Goldstein

So entsteht Stress

In einer immer komplexeren Arbeitswelt, in der alles höher, schneller und weiter gehen muss, gehören stressige Situationen zum Alltag vieler Menschen. Tatsache ist: Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst.

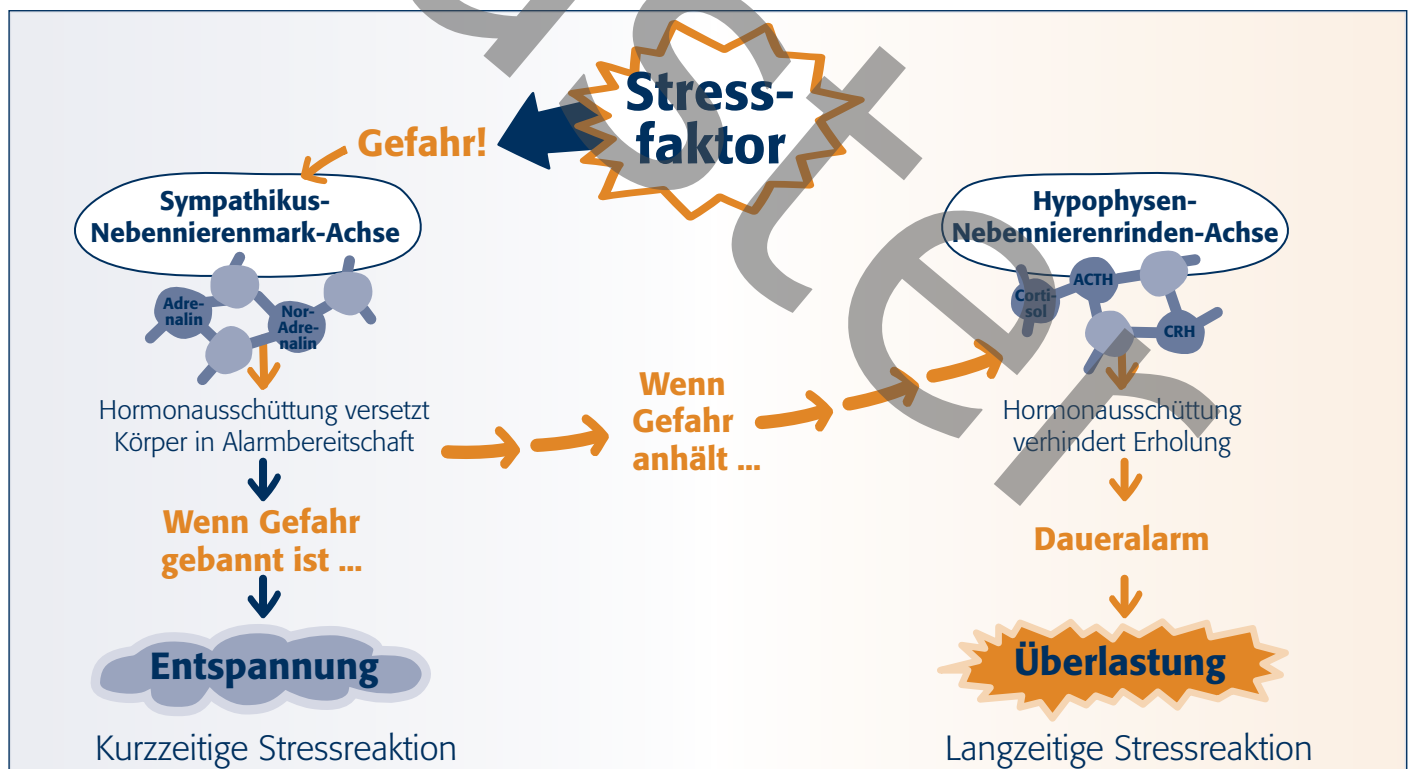
Stress ist lebenswichtig – und individuell

Stress ist nicht gleich Stress. Und Stress ist nicht immer schlecht. Er kann Sie zu Höchstleistungen antreiben, die Sie ohne Druck gar nicht erreichen würden. Angemessener Stress kann sogar Freude bereiten, anspornen und motivieren.

Doch es gibt auch ungesunden Stress, bei dem man sich dauerhaft überlastet fühlt und dessen negative Auswirkungen man spürt. Dieser Stress wird als sehr unangenehm erlebt: innere Unruhe, Schlafprobleme oder Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit und Erschöpfung können die Folge sein.

Stress ist ein innerer Spannungszustand, der sich auf psychischer und körperlicher Ebene zeigt. Wird der Anspannung eine Entspannungsphase entgegengesetzt, kann der Körper sich erholen und regenerieren.

Im Stress brauchen Sie Chancen zu entspannen. Sollte der Alltag durch dauerhafte Belastungen geprägt sein, ohne Chance auf Entspannung und Erholung, schaltet der Körper auf Rot – Erschöpfung und Burn-out sind vorprogrammiert. Dieses Profil hilft Ihnen, Ihren Stress effektiv zu nutzen.



Stress wird zum ernsthaften Problem, wenn er dauerhaft besteht. Dann drohen körperliche Auswirkungen.

Gut zu wissen: Wenn Sie eine „bedrohliche“ Situation wahrnehmen, kommt es zunächst zur Aktivierung der neuronalen Prozesse im Gehirn über die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse, deren Funktion in der akuten Aktivierung von Herz, Kreislauf und Atmung besteht. Der Körper befindet sich in Alarmbereitschaft. Hält die Gefahrensituation weiter an, wird auch die zweite Achse, die Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, aktiviert und eine Erholung verhindert. Langfristig betrachtet, führt dies zu Erschöpfung und zu anderen gesundheitsschädlichen Folgen.

So ist das Profil aufgebaut

Ihr Wegweiser durch Ihren persönlichen Stress

Stress ist individuell. Das bedeutet, dass Sie Eigenverantwortung für Ihren Stress übernehmen sollten. Das ist nicht immer einfach: Ein selbstverantwortlicher Umgang mit Stress impliziert, sich auch mit „unbequemen“ Themen auseinanderzusetzen.

In diesem Profil laden wir Sie dazu ein, Ihre Komfortzone zu verlassen. Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie durch einen wichtigen Reflexionsprozess: Die 4 Interpretationsstufen des persolog® Stress-Profiles unterstützen Sie dabei, die Ursachen Ihrer Stressprobleme zu identifizieren und adäquate Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Seite	
6	Fragebogen: Berufliche und private Stressfaktoren Sie setzen sich mit den Stressfaktoren Ihres beruflichen und privaten Umfelds auseinander.
7	Ergebnis: Ihre wichtigsten beruflichen und privaten Stressfaktoren Sie erhalten Ihren persönlichen Stress-Indikator.
14	Interpretationsstufe 1: Stressfaktoren analysieren Sie analysieren Ihre wichtigsten Stressfaktoren nach den fünf Einschätzungsmerkmalen einer Stress-Situation.
15	Fragebogen: Ihre persönlichen Stressmuster Sie ermitteln Ihr(e) Verhaltensmuster im Stress.
16	Ergebnis: Ihr(e) Stressmuster auf der Stresslandkarte Sie verorten Ihr(e) Stressmuster auf der Stresslandkarte.
21	Interpretationsstufe 2: Persönliche Reaktionsmuster verstehen Sie machen sich Ihre Verhaltensweisen im Stress bewusst und setzen sich mit Ihrem Reaktionsmuster auseinander.
22	Interpretationsstufe 3: Persönliche Stressmuster analysieren Sie analysieren Ihr(e) Stressmuster und lernen, Ihren Umgang mit Stress besser zu verstehen.
34	Interpretationsstufe 4: Stressmanagement = Ressourcen aktivieren und einsetzen Sie machen sich mit kurzfristigen und langfristigen Stressbewältigungsstrategien vertraut.
37	Aktionsplan Sie starten Ihren Weg zu mehr Gelassenheit.

Hinweis: Im Folgenden benutzen wir das generische Maskulinum. Diese Vorgehensweise ist einer besseren Lesbarkeit der Inhalte geschuldet. Allerdings wollen wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass wir all unsere Leser jeglichen Geschlechts ansprechen wollen. Wir hoffen auf Ihr Verständnis.



Fragebogen: Ihre beruflichen und privaten Stressfaktoren

Sie haben die zwei Fragebogen online ausgefüllt, um herauszufinden, welche Stressfaktoren (= innere und äußere Anforderungen) momentan den meisten Stress bei Ihnen auslösen.

Beruf – Fragebogen zur Ermittlung der Stressfaktoren aus Ihrem Berufsleben.

Der Fragebogen enthält 80 Aussagen, die auf potenzielle Stressfaktoren im Berufsleben hinweisen.



Privat – Fragebogen zur Ermittlung der Stressfaktoren aus Ihrem Privatleben.

Der Fragebogen enthält 45 Aussagen, die auf potenzielle Stressfaktoren im Privatleben hinweisen.



So haben Sie die Fragebogen ausgefüllt

- Sie haben die beiden Fragebogen auf die gleiche Weise bearbeitet: Sie haben jede Aussage gelesen und eingeschätzt, wie häufig diese Aussage in den letzten 3–6 Monaten auf Sie persönlich zutraf bzw. zutrifft. **Zur Bewertung haben Sie eine sechsstufige Skala von 0 „trifft fast nie zu“ bis 5 „trifft fast immer zu“ verwendet.**
- Hinter jedem Satz, den Sie bearbeitet haben, steht ein bestimmter Stressfaktor, der durch eine Buchstabenkombination gekennzeichnet wird (siehe Beispiel).
- Die 80 Fragen des Fragebogens „Beruf“ lassen sich 11 Stressfaktoren zuordnen, die wiederum in 4 Bereiche unterteilt sind. Die 45 Fragen des Fragebogens „Privat“ lassen sich 8 Stressfaktoren zuordnen. Ihr Ergebnis als grafische Darstellung finden Sie auf der nächsten Seite.
- Auf den darauffolgenden Seiten werden die beruflichen und privaten Stressfaktoren näher erläutert. Wenn Sie verstehen möchten, wie sich Ihr Ergebnis in einem Stressfaktor interpretieren lässt, sollten Sie die Facetten dieses Faktors vor Ihrem persönlichen Hintergrund analysieren.



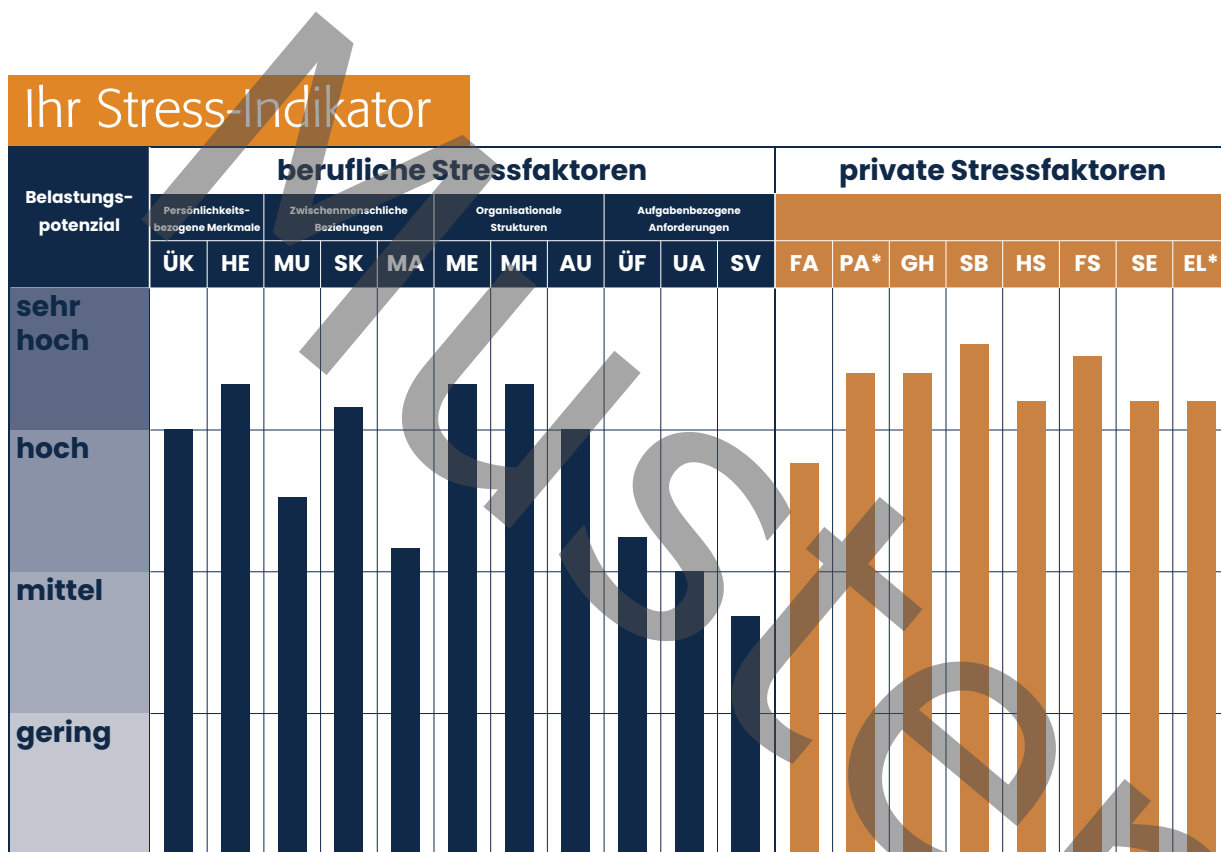
Beispiel:
Fragebogen
ausfüllen



Ihr Ergebnis

Ihre wichtigsten beruflichen und privaten Stressfaktoren

Die untenstehende Tabelle zeigt die Stressfaktoren, die bei Ihnen momentan am meisten Stress erzeugen. Betrachten Sie das ermittelte Ergebnis. Reflektieren Sie: Wie gut fühlen Sie sich beschrieben? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Ihren Stressfaktoren (falls mehrere gegeben sind)? Stimmt das Ergebnis mit Ihrer persönlichen Wahrnehmung Ihres Stresses überein?



Berufliche Stressfaktoren

- | ÜK = Übermäßiges Kontrollbedürfnis
- | HE = Hohe Eigenansprüche
- | MU = Mangelnde Unterstützung
- | SK = Soziale Konflikte am Arbeitsplatz
- | MA = Mangelnde Anerkennung
- | ME = Mangelnder Entscheidungsspielraum
- | MH = Mangelnder Handlungsspielraum
- | AU = Arbeitsplatzunsicherheit/Konkurrenzdruck
- | ÜF = Überforderung
- | UA = Unklare Aufgabenverteilung
- | SV = Starker Verantwortungsdruck

Private Stressfaktoren

- | FA = Familie
- | PA* = Partnerschaft
- | GH = Gesundheit
- | SB = Soziale Beziehungen
- | HS = Haushalt
- | FS = Finanzielle Sicherheit
- | SE = Selbstkonzept
- | EL* = Elternschaft

* optionale Stressfaktoren

Die elf beruflichen Stressfaktoren und ihre Facetten

 Ihre 3 Faktoren mit dem höchsten Stresspotenzial

 Ihre 3 Faktoren mit dem niedrigsten Stresspotenzial

Persönlichkeitsbezogene Merkmale

ÜK = Übermäßiges Kontrollbedürfnis

Das Gefühl, sich selbst ständig unter Kontrolle halten und etwas bewirken zu müssen und Bedürfnisse der Erholung zu ignorieren.

Beispiel: *Ich versuche, alles selbst zu machen, damit es auch richtig gemacht wird.*

gering mittel **hoch** sehr hoch

Die 8 dazugehörigen Facetten

Ihr Rating

- | Die eigene Arbeit als „richtig gemacht“ ansehen (1)
- | Das Gefühl haben, Wichtiges zu vergessen (2)
- | Häufigere Kontrolle während des Tages was die Aufgaben angeht (4)
- | Genervt sein davon, dass es nicht ohne einen geht (5)
- | Selbst alles im Griff haben müssen, weil sonst Chaos entsteht (2)
- | Keinen Überblick haben (2)
- | Keine Möglichkeit zu delegieren (2)
- | Sich schlecht fühlen, wenn Pläne nicht funktionieren (5)

HE = Hohe Eigenansprüche

Wenn die Diskrepanz zwischen den Anforderungen, die jemand an sich selbst stellt, und denjenigen, die das Unternehmen an die Person stellt, zu groß ist.

Beispiel: *Ich muss alles, was ich zu erledigen habe, auch perfekt machen.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 8 dazugehörigen Facetten

Ihr Rating

- | Nicht Nein sagen können (2)
- | Sich selbst zwingen, freundlich zu sein am Arbeitsplatz (3)
- | Nicht sagen können, was man meint (4)
- | Abstriche in Bezug auf die eigenen Werte machen müssen (4)
- | Das Gefühl haben, ausgebeutet zu werden (0)
- | Das Gefühl haben, dass erwartete Qualität nicht geliefert werden kann (2)
- | Den Anspruch zur Perfektion haben (4)
- | Selbstzweifel an den Tätigkeiten haben (3)



 Ihre 3 Faktoren mit dem höchsten Stresspotenzial

 Ihre 3 Faktoren mit dem niedrigsten Stresspotenzial

Zwischenmenschliche Beziehungen

MU = Mangelnde Unterstützung

Wenn Unterstützung durch Kollegen, aber auch durch Vorgesetzte und/oder Mitarbeiter fehlt.

Beispiel: *Es passiert, dass ich mit meinen Problemen ganz allein dastehe.*

gering mittel **hoch** sehr hoch

Die 7 dazugehörenden Facetten	Ihr Rating
! Mit Problemen allein gelassen sein	(2)
! Informationen fehlen bzw. sind nicht verfügbar	(2)
! Situationen erleben, in denen man keine Unterstützung erhält	(4)
! Mangelnder Informationsfluss und unzureichende Kommunikation	(0)
! Nicht genügend Hilfsmittel und Werkzeuge haben	(3)
! Unbefriedigendes Ergebnis liefern müssen wegen Vorarbeit anderer	(4)
! Keine Unterstützung erfahren wegen Zeitmangel	(2)


SK = Soziale Konflikte am Arbeitsplatz

Spannungsverhältnis und das Gefühl einer unbefriedigenden Arbeitsleistung durch Reibereien und Missverständnisse unter Kollegen.

Beispiel: *In meiner Beziehung zu den Kollegen habe ich das Gefühl, an meine Grenzen zu stoßen*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 7 dazugehörenden Facetten	Ihr Rating
! Ärger mit Kollegen/Kunden haben	(2)
! Probleme mit Kollegen und Meinungsverschiedenheiten	(2)
! Tägliche Reibereien mit Kollegen haben	(3)
! Bei Kollegen an Grenzen stoßen	(2)
! Zusammenreißen müssen im Umgang mit anderen	(5)
! Belastung durch fehlende Zuverlässigkeit anderer	(2)
! Genervt sein von Kollegen	(4)

 **MA = Mangelnde Anerkennung**

Fehlende soziale und emotionale Anerkennung sowie fehlende Rückmeldung zu erbrachten Leistungen.

Beispiel: *Meine Arbeit wird nicht gewürdigt.*

gering mittel **hoch** sehr hoch

Die 8 dazugehörenden Facetten	Ihr Rating
! Kein Feedback bekommen	(2)
! Ungerechtfertigte Kritik bekommen	(2)
! Eigene Fragen werden ignoriert/nicht beantwortet	(3)
! Fehlendes Wissen über die eigene Arbeitsleistung aus Sicht anderer	(2)
! Keine Wertschätzung erfahren	(2)
! Keine Erfolgserlebnisse haben	(2)
! Keine angemessene Belohnung bekommen	(3)
! Das Gefühl haben, zu wenig zu verdienen	(1)

 Ihre 3 Faktoren mit dem höchsten Stresspotenzial

 Ihre 3 Faktoren mit dem niedrigsten Stresspotenzial

Organisationale Strukturen


 **ME = Mangelnder Entscheidungsspielraum**

Die Möglichkeit, Entscheidungen selbstständig treffen zu können, ist eingeschränkt.

Beispiel: *An meinem Arbeitsplatz kann ich mir keine Selbstständigkeit erlauben.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 9 dazugehörigen Facetten	Ihr Rating
Keine Kontrolle über Abläufe und Arbeitsmittel	(2)
Fehlende Selbstbestimmung bei den Arbeitszeiten	(3)
Wenig Freiraum für Entscheidungen	(4)
Ins Wasser geschmissen werden	(3)
Kaum Aufgaben haben, die einem liegen	(1)
Zu wenig Entscheidungen treffen wegen Vorgaben	(2)
Sich keine Selbstständigkeit erlauben können	(4)
Überfordernde Zielvorgaben haben	(2)
Fehlende Voraussetzungen für Arbeitsabläufe	(4)

 **MH = Mangelnder Handlungsspielraum**

Die Möglichkeit, die Situation nach eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen beeinflussen zu können, ist eingeschränkt.

Beispiel: *Es ärgert mich, dass ich keinen Einfluss auf Arbeitsschritte bzw. -prozesse nehmen kann.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 6 dazugehörigen Facetten	Ihr Rating
Keinen Einfluss auf Arbeitsprozesse nehmen können	(2)
Die Arbeitsinhalte nicht beeinflussen können	(3)
Arbeit nicht frei einteilen können	(4)
Keine Möglichkeit, Situationen selbst zu gestalten	(2)
Überforderung durch Änderungen ohne Absprache	(2)
Zu wenig Einfluss auf Delegation von oben	(4)

AU = Arbeitsplatzunsicherheit/ Konkurrenzdruck

Permanenter Druck, immer beste Leistungen erbringen zu müssen, um nicht die Stelle zu verlieren – vor allem durch kurze Laufzeiten der Arbeitsverträge, Umstrukturierungen und Stellenkürzungen.

Beispiel: *Ich kann mir wegen Konkurrenzdruckes nicht leisten, weniger zu arbeiten.*

gering mittel **hoch** sehr hoch

Die 6 dazugehörigen Facetten	Ihr Rating
Mehr arbeiten wegen hohem Konkurrenzdruck	(2)
Hohen Druck empfinden durch die Einstellung besser sein zu müssen als andere	(2)
Belastung durch finanzielle Sorgen haben	(2)
Angst vor Verschlechterung der Arbeitssituation	(4)
Angst vor Arbeitslosigkeit oder Kündigung	(2)
Den Konkurrenzdruck nicht aushalten können	(3)

 Ihre 3 Faktoren mit dem höchsten Stresspotenzial

 Ihre 3 Faktoren mit dem niedrigsten Stresspotenzial

Aufgabenbezogene Anforderungen

ÜF = Überforderung

Zeitlich zu dicht gedrängte Termine und zu viele Aufgaben. Es wird mengenmäßig mehr verlangt, als zeitlich möglich ist.

Beispiel: *Ich arbeite unter starkem Termindruck.*

gering mittel **hoch** sehr hoch

Die 8 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- | Die Arbeitsmenge als erdrückend empfinden (2)
- | Unter starkem Termindruck arbeiten (5)
- | Keine Pausen machen können wegen Arbeitspensum (1)
- | Viele Überstunden machen müssen (3)
- | Sehr hohe Anstrengung erbringen müssen (3)
- | Überforderung durch komplizierte Entscheidungen (2)
- | Fokus auf schnelle Bearbeitung von E-Mails setzen (0)
- | Genervt sein wegen zahlreicher Meetings (3)

 **UA = Unklare Aufgabenverteilung**

Mehrdeutigkeit und Unvereinbarkeit von Arbeitsaufträgen, gegensätzliche Erwartungen und widersprüchliche Anforderungen.

Beispiel: *Ich bin mit widersprüchlichen Arbeitsanweisungen konfrontiert.*

gering **mittel** hoch sehr hoch

Die 7 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- | Sich belastet fühlen durch ungenau definierte und schwierige Aufgaben (2)
- | Zielsetzungen der Aufträge nicht verstehen (2)
- | Mit Einfällen arbeiten, um mit Aufgaben weiterzukommen (1)
- | Mit widersprüchlichen Anweisungen konfrontiert sein (1)
- | Ungewissheit über Anforderungen und Erwartungen (3)
- | Wenig Informationen in Bezug auf eigene Rolle haben (2)
- | Zu schwierige Aufgaben bekommen (3)

 **SV = Starker Verantwortungsdruck**

Das Gefühl, ständig unter hohem Verantwortungsdruck handeln zu müssen; die Angst, den Anforderungen nicht gerecht zu werden.

Beispiel: *Die Erwartungen, die an mich herangetragen werden, überfordern mich.*

gering **mittel** hoch sehr hoch

Die 5 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- | Viele Aufgaben bekommen (2)
- | Erdrückende Verantwortung erleben (3)
- | Sich nicht erlauben können, weniger zu arbeiten (1)
- | Überfordernde Erwartungen an die Arbeitsleistung (2)
- | Angst vor Fehlern haben (2)

Die acht privaten Stressfaktoren und ihre Facetten

Ihre 3 Faktoren mit dem höchsten Stresspotenzial

Ihre 3 Faktoren mit dem niedrigsten Stresspotenzial



FA = Familie

Das Gefühl, dass eigene Bedürfnisse von anderen Familienmitgliedern nicht ernst genommen werden oder mit deren Bedürfnissen kollidieren, lässt Frustration aufkommen. Das Vereinbaren gemeinsamer Regeln wird immer schwieriger. So entstehen oft Konflikte, wodurch Entspannung ausbleibt.

Beispiel: *Ich versuche, alles selbst zu machen, damit es auch richtig gemacht wird.*

gering mittel **hoch** sehr hoch

Die 5 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- ! **Ärger mit der Familie haben** (3)
- ! **Sich in der Familie nicht entspannen können** (3)
- ! **Permanent unter Familienproblemen leiden** (0)
- ! **Sich von der Familie nicht verstanden fühlen** (0)
- ! **Ein schwieriges Verhältnis zur Familie haben** (3)



PA* = Partnerschaft

Unterschiedliche Einstellungen in Bezug auf Partnerschaft führen zu unerfüllten Erwartungen und Spannungen in der Beziehung. Mit dem Mangel an Zeit, um die Partnerschaft zu pflegen, geht ein Mangel an gemeinsamen positiven Erlebnissen einher. Fehlende Anerkennung und Angst vor Unterlegenheit sorgen für zusätzlichen Sprengstoff.

Beispiel: *Die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin ist schwierig.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 5 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- ! **Beziehungsprobleme haben** (3)
- ! **Sich vom Partner unverstanden fühlen** (3)
- ! **Die eigene Partnerschaft als negativ wahrnehmen** (3)
- ! **Keine Zeit für die Partnerschaft haben** (4)
- ! **Kein Bedürfnis nach körperlicher Nähe zum Partner verspüren** (1)

GH = Gesundheit

Sucht- oder Gewichtsprobleme, Schlafstörungen oder ungesunde Ernährung führen zu ständigen Sorgen um das eigene Wohlergehen oder zur tatsächlichen Beeinträchtigung der Gesundheit. Der Wunsch nach Veränderung, der nicht konsequent umgesetzt wird, erzeugt Druck und Frustration.

Beispiel: *Ich ärgere mich darüber, dass ich Fertiggerichte, Junkfood und Süßigkeiten esse.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 5 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- ! **Sich darüber ärgern, dass man nicht gesundheitsbewusst lebt** (3)
- ! **Sich Sorgen um die eigene Gesundheit machen** (3)
- ! **Schlafprobleme haben** (5)
- ! **Unter körperlichen Beschwerden leiden** (2)
- ! **Mit Gewichtsproblemen kämpfen** (2)



SB = Soziale Beziehungen

Ärger über Freunde und das Gefühl, von ihnen missverstanden zu werden, führen zu Konflikten und Unzufriedenheit. Der Gedanke „Die anderen verstehen mich nicht“ wird allgegenwärtig und damit u.U. zur selbsterfüllenden Prophezeiung. So ist das soziale Umfeld nicht Rückzugs- und Entspannungsort, sondern Schauplatz ständiger Konflikte.

Beispiel: *Ich erhalte kein Verständnis und keine Unterstützung von meinen Freunden.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 6 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- ! **Sich über das soziale Umfeld ärgern** (3)
- ! **Sich vom sozialen Umfeld allein gelassen fühlen** (3)
- ! **Bei Problemen nicht auf soziale Unterstützung hoffen können** (3)
- ! **Kritik vom sozialen Umfeld bekommen** (2)
- ! **Sich nicht auf das soziale Umfeld verlassen können** (4)
- ! **Häufige Konflikte mit dem sozialen Umfeld haben** (1)



 Ihre 3 Faktoren mit dem höchsten Stresspotenzial

 Ihre 3 Faktoren mit dem niedrigsten Stresspotenzial

 **HS = Haushalt**

„Alles muss ich alleine machen!“ – dieser Gedanke und die Frage, wer welche Aufgabe im Haushalt zu erledigen hat, führen zu Diskussionen. Auch unterschiedliche Auffassungen von Ordnung und Sauberkeit bergen Konfliktpotential. Die Doppelbelastung durch Familie und Beruf mündet in Überforderung.

Beispiel: *Die ungerechte Aufgabenverteilung bei uns in der Familie belastet mich.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 6 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- | **Den Haushalt als nicht bewältigbar betrachten** (4)
- | **Familien-Streitereien wegen Aufgabeneinteilung** (3)
- | **Mit dem Haushalt überfordert sein** (3)
- | **Die Aufgabenverteilung in der Familie als ungerecht empfinden** (3)
- | **Diskussionen über die Einteilung der Hausarbeit** (4)
- | **Darunter leiden, die eigene Vorstellung von Sauberkeit zu Hause nicht umsetzen zu können** (0)

 **FS = Finanzielle Sicherheit**

Die Sorge um das „liebe Geld“ beherrscht das eigene Denken – und zieht auch körperliche Konsequenzen nach sich: Die finanzielle Lage, monatliche Verbindlichkeiten und Angst um den Verlust der Einnahmequelle verursachen Schlaflosigkeit, Angstzustände und vegetative Störungen. Auch Partnerschaft und Familienleben werden durch Streiterei ums Geld beeinträchtigt.

Beispiel: *Ich habe Angst, meinen Lebensunterhalt nicht mehr verdienen zu können.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 6 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- | **Finanzielle Sorgen haben** (4)
- | **Zu wenig Geld zur Verfügung haben** (3)
- | **Unter finanziellen Ängsten leiden** (3)
- | **Sich in der Familie über Geld streiten** (2)
- | **Finanziell wenig Spielraum haben** (5)
- | **Darunter leiden, dass man Wünsche der Familie aus finanziellen Gründen nicht erfüllen kann** (3)

SK = Selbstkonzept

Unzufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Leben, Versagensängste und das Gefühl, fremdgesteuert zu sein, lähmen die Produktivität und verringern das Selbstwertgefühl. Teils werden kleine Aufgaben als unlösbare Herausforderung gesehen und der (subjektive) Blick in die Zukunft verheißt nichts Gutes.

Beispiel: *Es nervt mich, dass ich Dinge verschiebe, die ich eigentlich tun wollte.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 6 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- | **Eine grundlegende Unzufriedenheit spüren** (3)
- | **Das eigene Leben als chaotisch empfinden** (3)
- | **Zukunftsängste haben** (1)
- | **Angst davor haben, vom sozialen Umfeld als Versager wahrgenommen zu werden** (3)
- | **Sich darüber ärgern, dass man Dinge immer wieder aufschiebt** (5)
- | **Sich zu viele Sorgen um Kleinigkeiten machen** (3)

 **EL* = Elternschaft**

Unterschiedliche Auffassungen davon, wie Kinder erzogen werden sollten, führen zu Streitigkeiten innerhalb der Familie. Eltern fühlen sich in ihrer Rollenverteilung jeweils benachteiligt: Der eine hat das Gefühl, zu wenig Zeit für die Kinder zu haben. Der andere fühlt sich mit der Erziehungsaufgabe alleingelassen, was u. a. das Konfliktpotential erhöht.

Beispiel: *Ich habe lästige Auseinandersetzungen mit meinem Kind/meinen Kindern.*

gering mittel hoch **sehr hoch**

Die 6 dazugehörenden Facetten

Ihr Rating

- | **Oft mit den eigenen Kindern streiten** (3)
- | **Sich um Hausaufgaben und Lernen streiten** (3)
- | **Sich darüber ärgern, dass die Kinder ihre Pflichten nicht erfüllen** (1)
- | **Sich mit der Erziehung überfordert fühlen** (1)
- | **Mit den Verwandten über Kindererziehung streiten** (4)
- | **Sich darüber ärgern, dass man zu wenig Zeit für seine Kinder hat** (3)

Interpretationsstufe 1

5 zentrale Merkmale für Ihre Situationsanalyse

Häufig entsteht Stress durch eine unangemessene Situationseinschätzung: Die Bedeutung der Situation wird überschätzt. Die Einflussmöglichkeiten werden zu wenig abgewogen. Eine subjektive Sicht auf die Situation, die nicht unbedingt mit der objektiven Realität übereinstimmt, wird konstruiert. Ist das auch bei Ihnen so? Überprüfen Sie es.

Anleitung: Betrachten Sie Ihre wichtigsten Stressfaktoren noch einmal. Denken Sie an eine Situation aus Ihrem Alltag, die enorm stressig für Sie ist. Betrachten Sie diese Situation unter den unten genannten Merkmalen. Finden Sie heraus: Stimmt Ihre subjektive Einschätzung tatsächlich mit der objektiven Realität überein?

1. Denken Sie möglichst konkret an eine Ihrer Stress-Situationen.

Beschreiben Sie eine typische Stresssituation.	Welche Gefühle löst diese Situation bei Ihnen aus?
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ihre spontane Einschätzung der Situation:	Was glauben Sie: Warum hat sich diese Situation so belastend entwickelt?
<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. Schätzen Sie die für Sie stressige Situation nach folgenden Merkmalen ein:

Legende: Stress verstärkend

1. Bedeutung

Wie wichtig und bedeutend ist die Situation für Sie?



2. Beeinflussbarkeit

Können Sie Einfluss auf die Situation nehmen und sie so kontrollieren?



3. Veränderbarkeit

Verändert sich die Situation von allein zum Guten, ohne dass Sie etwas tun?



4. Wahrscheinlichkeit

Wie wahrscheinlich ist es, dass das belastende Ereignis wirklich eintritt?



5. Klarheit

Wie viel wissen Sie darüber, was in der Situation wirklich geschehen ist?



Praxisimpuls

Wenn Sie Ihre Stressfaktoren und die Bedingungen, unter denen sie entstehen, besser analysieren und einschätzen, können Sie Ihrem Stress frühzeitig entgegenwirken: Wenn Sie feststellen, dass Sie auf die Veränderung von Stressfaktoren keinen Einfluss nehmen können, lernen Sie, diese zu akzeptieren oder Konsequenzen zu ziehen. Wenn Sie realistische Einflussmöglichkeiten entdecken, arbeiten Sie aktiv an der Situation und dem Stressfaktor.

Was können Sie bereits heute ändern, um die belastende Wirkung Ihrer Stressoren zu reduzieren?



Fragebogen: Ihre persönlichen Stressmuster

Sie haben zwei Fragebogen zu Ihren Stressmustern ausgefüllt: einmal für den beruflichen und einmal für den privaten Kontext. Dabei haben Sie eine Betrachtung Ihrer Verhaltensweisen im Stress vorgenommen und Ihr persönliches Stressmuster bestimmt.

Beruf – Fragebogen zur Ermittlung Ihres Stressmusters im Beruf



Privat – Fragebogen zur Ermittlung Ihres Stressmusters Privat



So haben Sie die Fragebogen ausgefüllt

- Sowohl für den beruflichen als auch für den privaten Kontext haben Sie das **Verhalten beschrieben, das Sie zeigen, wenn Sie im Stress sind**.
- Jeder Fragebogen besteht aus 30 Satzgruppen mit jeweils 2 Aussagen.** Sie haben sich für eine der beiden Aussagen entschieden. Zudem haben Sie angegeben, wie häufig Sie das jeweilige Verhalten im beruflichen bzw. privaten Umfeld Ihrer Meinung nach zeigen. Zur Einschätzung haben Sie zwischen den zwei Optionen „manchmal“ und „häufig“ gewählt (s. Beispiel).
- Die folgenden Seiten beschreiben Ihre persönlichen Stressmuster – in Ihrem beruflichen und Ihrem Privatleben. Lesen Sie die Informationen aufmerksam durch. Reflektieren Sie darüber.

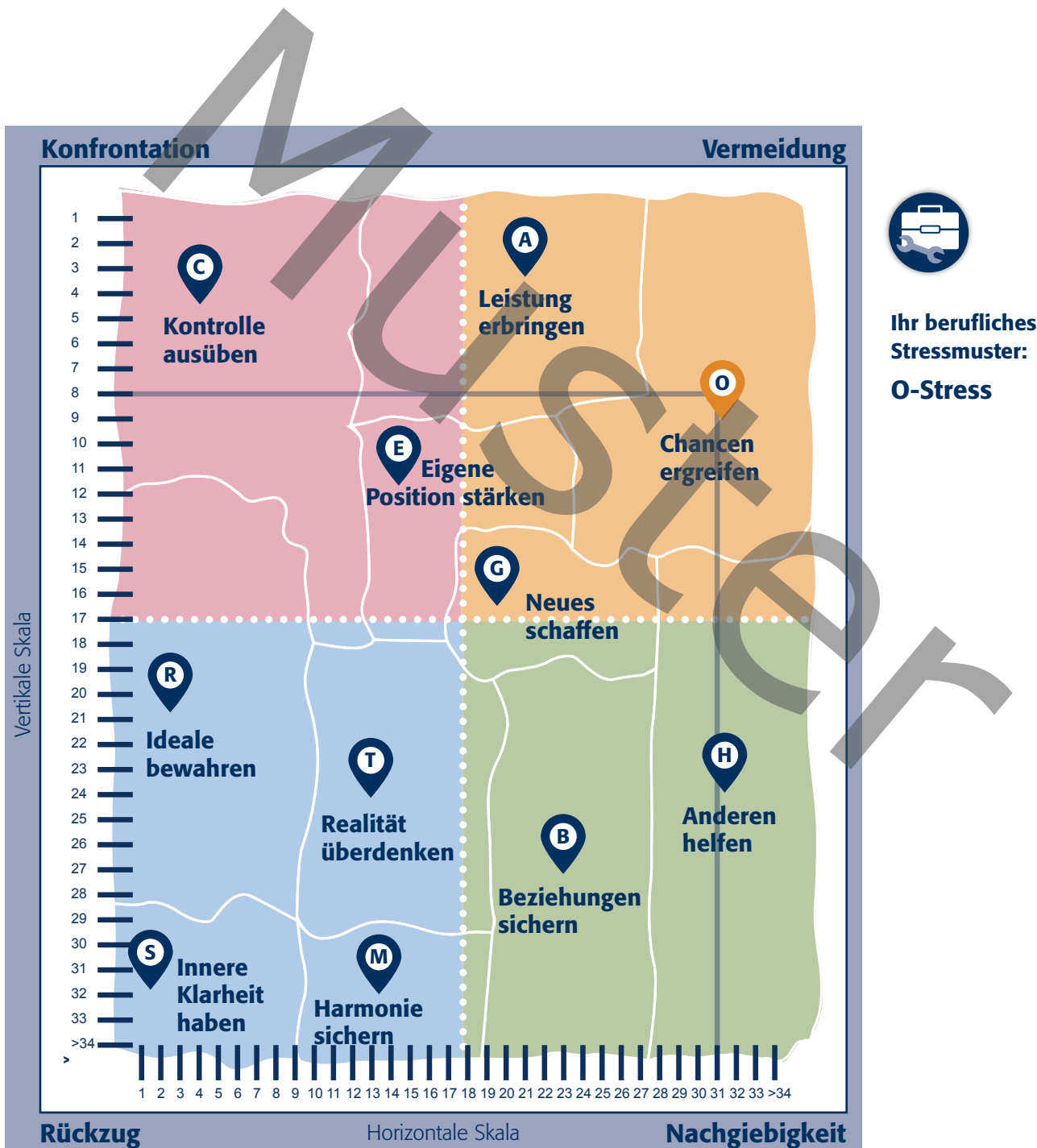


Beispiel:
So haben Sie den Fragebogen ausgefüllt

Ihr Ergebnis

Ihr berufliches Stressmuster auf der Stresslandkarte

Die untenstehende Abbildung zeigt die 11 Stressmuster auf der Stresslandkarte. Dabei ist **Ihr berufliches Stressmuster farblich markiert**. Dieses Stressmuster macht deutlich, welche Verhaltensweisen Sie in beruflichen Situationen an den Tag legen, wenn Sie im Stress sind. Unabhängig davon, welches der 11 Muster Sie zeigen: Ihr persönliches Stressmuster hängt von Ihren grundlegenden Bedürfnissen, Befürchtungen und von fest verankerten psychischen Prozessen ab.





So haben Sie geantwortet: Dieses Verhalten zeigen Sie im beruflichen Umfeld, wenn Sie im Stress sind.

Teil I

		oder				
		manchmal (Spalte 1)	häufig (Spalte 2)	häufig (Spalte 3)	manchmal (Spalte 4)	
1						Ich erledige Dinge unverzüglich.
2						Ich lobe andere.
3						Ich entscheide mich wohlüberlegt.
4						Ich nehme mir Dinge zu Herzen.
5						Ich ermutige andere.
6						Ich verbringe Zeit mit Freunden.
7						Ich bin ausgeglichen und ruhig.
8						Ich drücke meine Bedenken aus.
9						Ich nehme Anweisungen an.
10					4	Ich greife gern auf Bewährtes zurück.
11				4		Ich bin geduldig.
12						Ich tue anderen gerne einen Gefallen.
13						Ich bin leicht ergriffen.
14						Ich nehme mir Zeit für andere.
15						Ich akzeptiere die Gefühle anderer.
		8				→ VERTIKALE SKALA

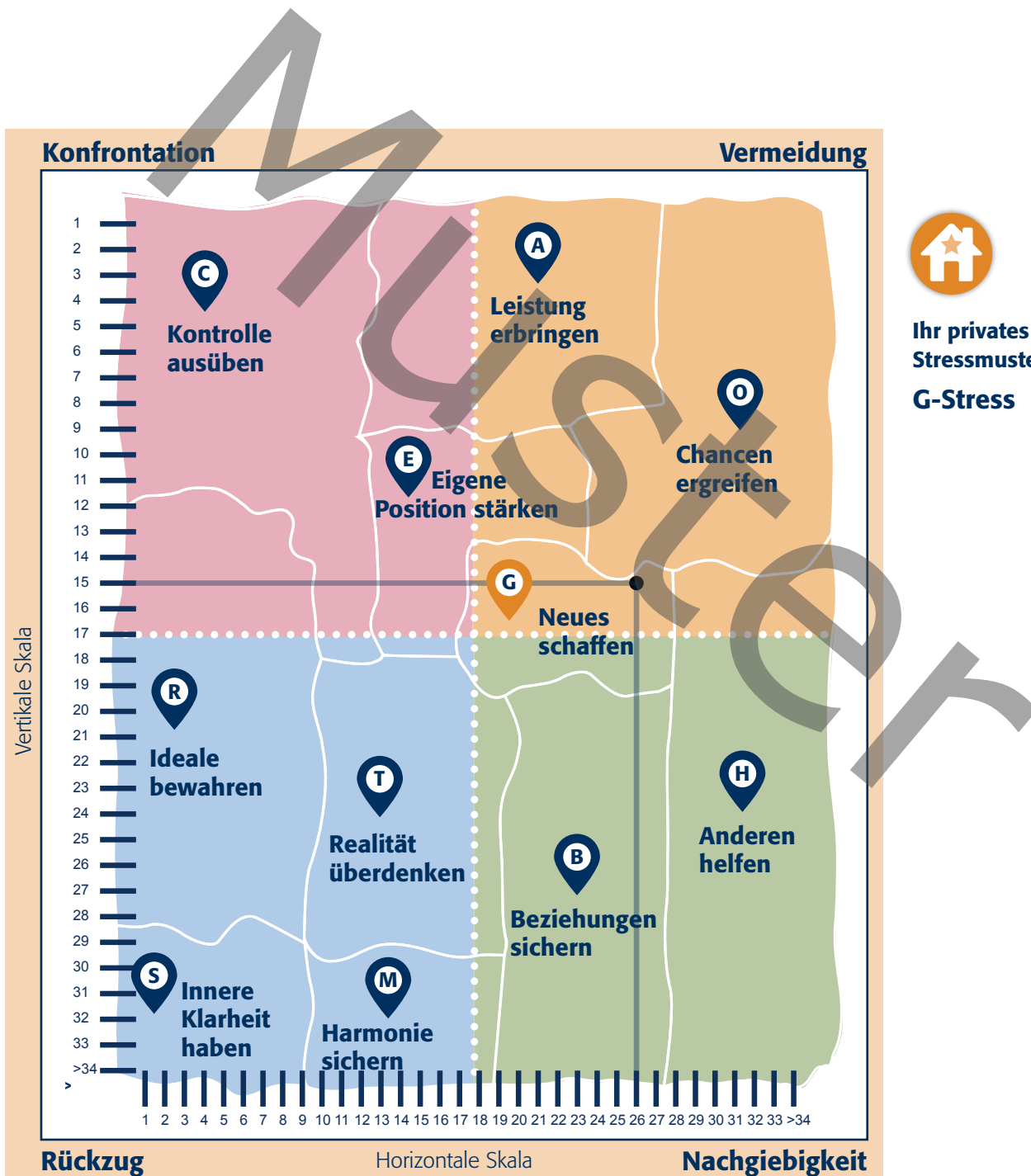
Teil II

		oder				
		manchmal (Spalte 1)	häufig (Spalte 2)	häufig (Spalte 3)	manchmal (Spalte 4)	
1	Ich kann gut mit anderen umgehen.	3				
2	Ich bin oft abgehetzt und in Eile.		3			
3	Ich lache gern mit anderen.	2				
4	Ich bin nicht nachtragend.		1			
5	Ich habe immer viel am Laufen.	1				
6	Ich werde auf den letzten Drücker fertig.	3				
7	Verzögerungen stören mich.		4			
8	Ich stehe gerne im Rampenlicht.		0			
9	Ich blende Kritik aus.	2				
10	Ich bin offen für neue Ideen.		4			
11	Ich unterhalte mich gern beim Essen.	2				
12	Ich vergesse, Dinge zurückzugeben.		4			
13	Ich gerate in Hektik.	1				
14	Ich ziehe die Aufmerksamkeit auf mich.					
15	Ich tue Dinge, die mir später leidtun.		1			
		31				HORIZONTALE SKALA ←

Ihr Ergebnis

Ihr privates Stressmuster auf der Stresslandkarte

Die untenstehende Abbildung zeigt die 11 Stressmuster auf der Stresslandkarte. Dabei ist **Ihr privates Stressmuster farblich markiert**. Dieses Stressmuster macht deutlich, welche Verhaltensweisen Sie im privaten Umfeld an den Tag legen, wenn Sie im Stress sind. Unabhängig davon, welches der 11 Muster Sie zeigen: Ihr persönliches Stressmuster hängt von Ihren grundlegenden Bedürfnissen, Befürchtungen und von fest verankerten psychischen Prozessen ab.





So haben Sie geantwortet: Dieses Verhalten zeigen Sie im privaten Umfeld, wenn Sie im Stress sind.

Teil I	oder				
	manchmal (Spalte 1)	häufig (Spalte 2)	häufig (Spalte 3)	manchmal (Spalte 4)	
1					Ich erledige Dinge unverzüglich.
2					Ich lobe andere.
3					Ich entscheide mich wohlüberlegt.
4					Ich nehme mir Dinge zu Herzen.
5					Ich ermutige andere.
6					Ich verbringe Zeit mit Freunden.
7					Ich bin ausgeglichen und ruhig.
8					Ich drücke meine Bedenken aus.
9					Ich nehme Anweisungen an.
10			3		Ich greife gern auf Bewährtes zurück.
11				3	Ich bin geduldig.
12				3	Ich tue anderen gerne einen Gefallen.
13			4		Ich bin leicht ergriffen.
14				1	Ich nehme mir Zeit für andere.
15			1		Ich akzeptiere die Gefühle anderer.
15					→ VERTIKALE SKALA

Teil II	oder				
	manchmal (Spalte 1)	häufig (Spalte 2)	häufig (Spalte 3)	manchmal (Spalte 4)	
1	Ich kann gut mit anderen umgehen.				
2	Ich bin oft abgehetzt und in Eile.				
3	Ich lache gern mit anderen.				
4	Ich bin nicht nachtragend.				
5	Ich habe immer viel am Laufen.	1			
6	Ich werde auf den letzten Drücker fertig.		4		
7	Verzögerungen stören mich.	4			
8	Ich stehe gerne im Rampenlicht.	1			
9	Ich blende Kritik aus.	2			
10	Ich bin offen für neue Ideen.	3			
11	Ich unterhalte mich gern beim Essen.		1		
12	Ich vergesse, Dinge zurückzugeben.		4		
13	Ich gerate in Hektik.		0		
14	Ich ziehe die Aufmerksamkeit auf mich.		4		
15	Ich tue Dinge, die mir später leidtun.	2			
26					← HORIZONTALE SKALA

Die elf Stressmuster im Überblick

Untenstehende Tabelle gibt Ihnen den Überblick über die elf Stressmuster. Ihre persönlichen Stressmuster für den beruflichen und privaten Kontext sind auf der Tabelle gekennzeichnet.

Lesen Sie die markierten Beschreibungen aufmerksam durch. Machen Sie sich außerdem auch mit den übrigen Stressmustern vertraut, um andere besser verstehen und Unterschiede im Umgang mit Stress leichter erkennen zu können.

Stressmuster		Bei non-produktivem Umgang mit Stress beschäftigen sich Menschen in Stresssituationen übertrieben stark mit ...		Bei produktivem Umgang mit Stress zeigen sich folgende Verhaltensweisen
		Wünschen/Bedürfnissen	Befürchtungen	
A-Stress <i>Achieving</i>	Leistung erbringen	viel Leistung erbringen, um von anderen wertgeschätzt zu werden	abgelehnt zu werden und Misserfolg zu erzielen	offen für neue Ideen; begeisterungsfähig; spontan und flexibel; ausdauernd und lebendig; praktisch
B-Stress <i>Believing</i>	Beziehungen sichern	vertraute und verlässliche Beziehungen zu haben	Sicherheit zu verlieren	verbindlich; positiv; engagiert und loyal; arbeitsam und zuverlässig; kooperativ
C-Stress <i>Controlling</i>	Kontrolle ausüben	Macht über andere Personen und Situationen auszuüben	untergebuttert zu werden und eine Niederlage zu erleiden	lösungsorientiert; aus innerem Antrieb handelnd; entschlossen; dynamisch, selbstbewusst; ernsthaft
E-Stress <i>Equalizing</i>	Eigene Position stärken	Status und persönliche Vorteile zu erreichen	übergangen zu werden	konkurrenzfähig; unabhängig; direkt; durchsetzungsfähig; ehrgeizig; zuversichtlich
G-Stress <i>Generating</i>	Neues schaffen	Neues zu schaffen, das von anderen akzeptiert wird	breite Unterstützung zu verlieren	aufgeschlossen für verschiedenste Ansichten; entgegenkommend; kompetent auf vielen Gebieten; konsensorientiert; teilnehmend
H-Stress <i>Helping</i>	Anderen helfen	anderen helfen, um Anerkennung zu erhalten	von anderen nicht genug geschätzt zu werden	kooperativ und teilhabend; freundlich; entspannt und ungezwungen; sympathisch und ausdrucksstark; fürsorglich
M-Stress <i>Mediating</i>	Harmonie sichern	Streitigkeiten ausgleichen, um Harmonie zu schaffen	ausgegrenzt zu werden	ausgeglichen; beruhigend; tolerant; vertrauensvoll; liebenswürdig; bescheiden; gelassen
O-Stress <i>Gaining opportunity</i>	Chancen ergreifen	Möglichkeiten zur Selbstentwicklung zu ergreifen	eingeschränkt zu werden und etwas zu verpassen	kommunikationsstark; motivierend; fördernd; energisch; charmant und beliebt; ständig mit neuen Herausforderungen konfrontiert
R-Stress <i>Reforming</i>	Ideale bewahren	Ideale zu verwirklichen und die Umgebung zu verbessern	kritisiert oder verurteilt zu werden	systematisch vorgehend; gut organisiert; ein Experte auf einem bestimmten Fachgebiet; vernünftig; praktisch; prinzipientreu
S-Stress <i>Searching</i>	Innere Klarheit haben	Klarheit über das eigene Innenleben zu haben	auf andere mangelhaft zu wirken	überlegt; empfindsam sich und anderen gegenüber; ernsthaft und humorvoll; nach einem hohen Präzisionsgrad strebend
T-Stress <i>Thinking</i>	Realität überdenken	Situationen gründlich zu durchdenken	Fehler zu machen und von anderen bedroht zu werden	rationell; konzentriert; geduldig und aufmerksam; kompetent bei der Fähigkeit, richtige Zusammenhänge zu finden und Erklärungen zu erarbeiten

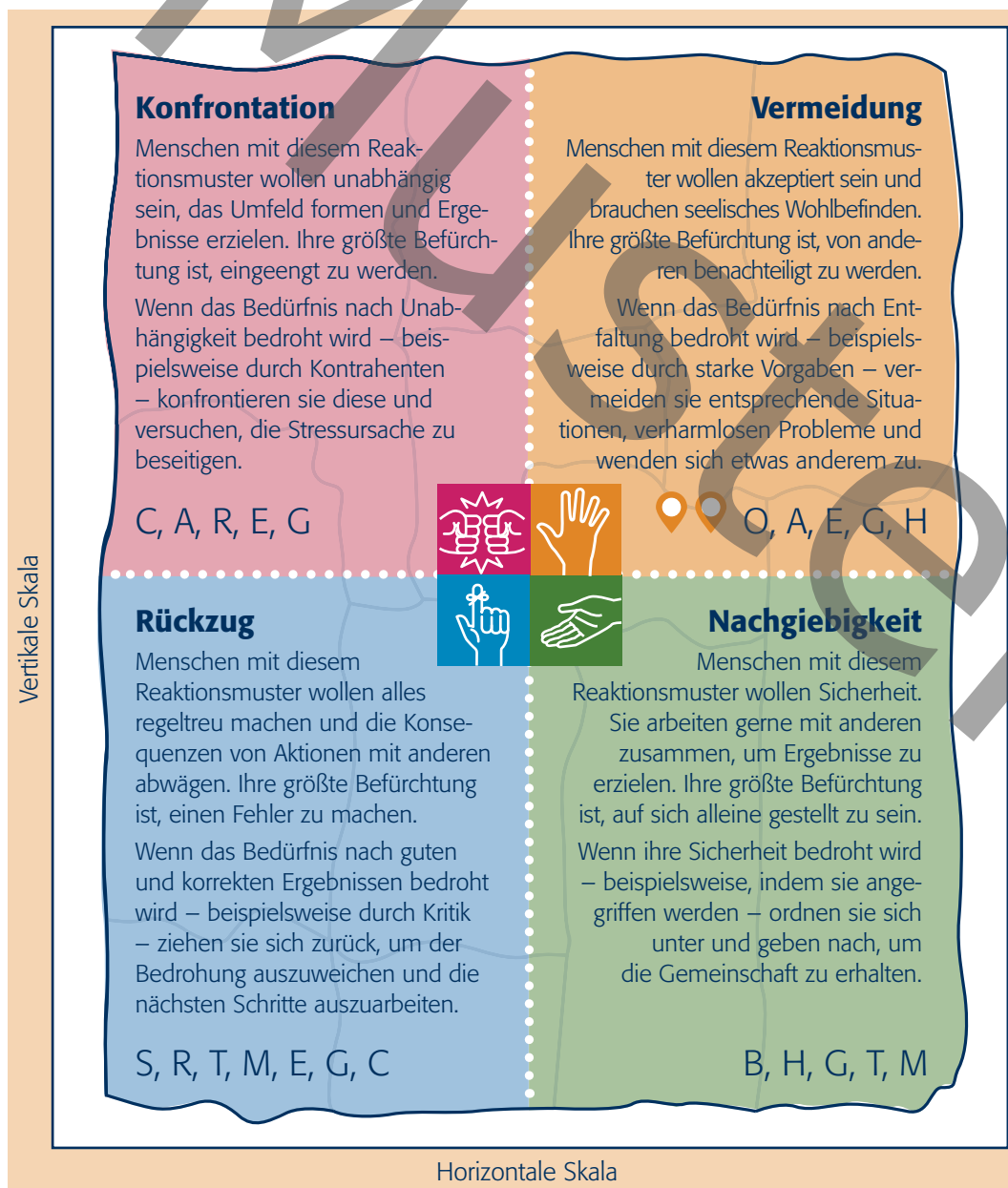


Interpretationsstufe 2

Ihre persönlichen Reaktionsmuster verstehen

Untenstehende Abbildung beschreibt die 4 Stressreaktionsmuster – also die Art und Weise, wie wir auf äußere und innere „Bedrohungen“ reagieren. Früher hieß es *Fight or Flight*. Heute weiß man: Neben *Konfrontation* und *Vermeidung* können Reaktionsmuster auch durch *Nachgiebigkeit* und *Rückzug* beschrieben werden.

Betrachten Sie Ihre Ergebnisse: Ihr berufliches und privaten Reaktionsmuster sind den vier Quadranten – und damit den Antwortmöglichkeiten auf Stress – zugeordnet. Sie können gleich oder unterschiedlich ausfallen. Lesen Sie die entsprechenden Inhalte durch. Wenn Ihre Stressmuster nah an der Grenzlinie zu einem anderen Quadranten liegt, lesen Sie auch die benachbarte Beschreibung. Erkennen Sie sich wieder? Die Antwort auf diese Frage ist essenziell. Denn Ihre Reaktionsmuster zu kennen, hilft Ihnen, Ihre mentalen, emotionalen und körperlichen Alarmsignale bei Stress besser zu erkennen und gegenzusteuern.



Ihr berufliches Stressmuster:

O-Stress

Ihr berufliches Reaktionsmuster:
Vermeidung



Ihr privates Stressmuster:

G-Stress

Ihr privates Reaktionsmuster:
Vermeidung

Interpretationsstufe 3

Stressmuster analysieren

Jeder Mensch zeigt ein individuelles Stressmuster, wenn er sich bedroht fühlt. Blitzschnell stellen sich körperliche Reaktionen ein. Das bewusste Ich wird zur Seite gedrängt, Widerstandskräfte werden mobilisiert und das „Überleben“ gesichert. Analysieren Sie Ihre Stressmuster für den beruflichen und privaten Kontext. Gehen Sie folgendermaßen vor:

In der Tabelle unten sind Ihre eigenen Stressmuster für Beruf und Privat gekennzeichnet. Gehen Sie auf die Seiten, die Ihrem Stressmuster zugeordnet sind. Lesen Sie die Beschreibungen Ihrer Stressmuster aufmerksam durch.

Stressmuster	A	B	C	E	G	H	M	O	R	S	T
Seite	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

Personalisieren Sie die Beschreibungen. Erkennen Sie sich in der Beschreibung Ihrer Stressmuster wieder? In untenstehender Tabelle werden die einzelnen Bereiche genannt, in denen diese Beschreibung erfolgt. Bestimmen Sie, inwieweit Sie den jeweiligen Inhalten zustimmen, indem Sie eine Zahl von 1 bis 9 markieren. Dabei gilt: Je höher die Zahl, desto höher ist Ihre Zustimmung.



Ihr berufliches Stressmuster: O-Stress

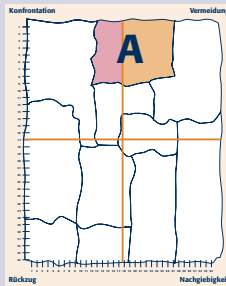
Meine Reaktion auf ...	Ich stimme nicht zu			Ich habe Zweifel			Ich stimme zu		
Grundlegendes Bedürfnis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Befürchtung	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mögliche Stressfaktoren	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Typisches Verhalten	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Non-produktiver Umgang mit Stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mögliche destruktive Überzeugungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mögliche ungünstige Verhaltensweisen	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Produktiver Umgang mit Stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9



Ihr privates Stressmuster: G-Stress

Meine Reaktion auf ...	Ich stimme nicht zu			Ich habe Zweifel			Ich stimme zu		
Grundlegendes Bedürfnis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Befürchtung	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mögliche Stressfaktoren	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Typisches Verhalten	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Non-produktiver Umgang mit Stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mögliche destruktive Überzeugungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mögliche ungünstige Verhaltensweisen	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Produktiver Umgang mit Stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9

A-Stress Leistung erbringen



Achieving

Grundlegendes Bedürfnis: Leistung zu erbringen, um von anderen wertgeschätzt zu werden

Befürchtung: abgelehnt zu werden und Misserfolg zu erzielen

Mögliche Stressfaktoren: mangelnde Anerkennung, soziale Konflikte am Arbeitsplatz

Typisches Verhalten: Menschen mit A-Stress streben danach, andere zu beeindrucken und für die eigene Leistung bewundert zu werden. Sie haben das ausgeprägte Bedürfnis, sich zu behaupten und es anderen – aber auch sich selbst – zu beweisen. Kritik und Niederlagen sind für sie nicht leicht zu ertragen. Sie wollen sich stetig verbessern und tun alles, was sie an der Spitze hält. Sie nehmen Herausforderungen an und wollen die Nummer eins sein. Sie sind zielstrebig und erfolgsorientiert.

Non-produktiver Umgang mit A-Stress

Wenn das Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Nur wenn ich viel leiste, bin ich etwas wert und werde wertgeschätzt.“
- „Wer mich kritisiert, ist nur neidisch.“
- „Sorgfältiges Denken langweilt mich.“
- „Jedes Handeln ist besser als nur Reden.“
- „Wenn andere mich nicht wertschätzen, fühle ich mich erst recht herausgefordert.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- stellt eigene Kompetenzen und Fähigkeiten übertrieben dar
- setzt geäußerte Kritik und den Kritiker herab
- unterbricht andere in Gesprächen und wird unhöflich
- spielt Leistungen anderer herab
- verbirgt eigene Unzulänglichkeit durch geschickte sprachliche Darstellung, ersetzt Inhalte durch Effekte

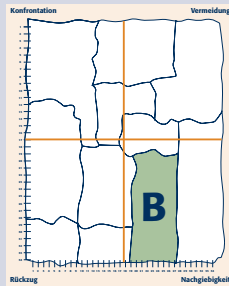
Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit A-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann A-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven A-Stress ...

- ! sind leistungsfähig, praktisch und produktiv.
- ! können sich für ihre Erfolge begeistern und neue Kraft daraus schöpfen.
- ! gelten als Vorbild für weniger motivierte Menschen.
- ! sind spontan und lassen sich durch neue Herausforderungen anregen.

B-Stress Beziehungen sichern



Believing

Grundlegendes Bedürfnis: vertraute und verlässliche Beziehungen zu haben

Befürchtung: Sicherheit zu verlieren

Mögliche Stressfaktoren: mangelnde Unterstützung, Arbeitsplatzunsicherheit/Konkurrenzdruck

Typisches Verhalten: Menschen mit B-Stress suchen vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen, um sich sicher zu fühlen. Wahres Commitment, Zugehörigkeit und gegenseitige Loyalität sind ihnen wichtig. Durch ihre sympathische, hilfsbereite Art gewinnen sie das Vertrauen von anderen. Sie wollen sich auf andere verlassen können und Unterstützung bekommen, wenn sie überfordert sind. Im Stress tendieren sie dazu, nachzugeben.

Non-produktiver Umgang mit B-Stress

Wenn das Bedürfnis nach Sicherheit durch Unterstützung und gute Beziehungen bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Wenn ich mich aufopfere, bekomme ich unbedingt etwas zurück.“
- „Freundschaften garantieren den Berufserfolg.“
- „Alleine schaffe ich das nicht.“
- „Verbindlichkeiten gelten lebenslanglich.“
- „Wer unser Vertrauen bricht, muss mit Rache rechnen.“
- „Ich brauche Sicherheit, egal zu welchem Preis.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- opfert sich für andere auf
- fordert ein, wahrgenommen zu werden
- ignoriert alles, was unangenehm ist
- lässt Rache walten, wenn das Vertrauen in andere enttäuscht wird
- pendelt zwischen aufopferungsvoller Nähe und übertriebener Vergeltung

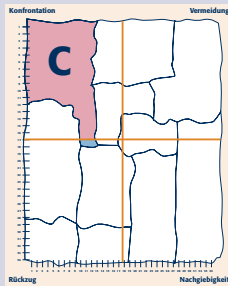
Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit B-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann B-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven B-Stress ...

- sind verbindlich, kooperativ und positiv.
- zeigen Loyalität und Engagement.
- arbeiten eigenmotiviert und sind zuverlässig.
- sind als gleichberechtigte Partner in Beziehungen eingebunden.

C-Stress Kontrolle ausüben



Grundlegendes Bedürfnis: Macht über andere Personen und Situationen auszuüben

Befürchtung: untergebuttert zu werden und eine Niederlage zu erleiden

Mögliche Stressfaktoren: mangelnder Handlungsspielraum, mangelnder Entscheidungsspielraum

Typisches Verhalten: Menschen mit C-Stress geben den Weg vor und verschaffen sich Respekt. Sie wollen Ergebnisse sehen. Deshalb belohnen und bestrafen sie andere für deren Verhalten. Dabei suchen sie die direkte Konfrontation. Sie lassen sich nicht ausnutzen und wollen ihre Rechte wahren. Akzeptanz und Beliebtheit sind zweitrangig. Deshalb stellen sie ihre Meinung über die ihrer Mitmenschen. Andere können auch dazu manipuliert werden, den eigenen Weg zu ebnen.

Non-produktiver Umgang mit C-Stress

Wenn das Bedürfnis, Macht auszuüben, bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Mein Weg ist der richtige.“
- „Ich kämpfe um meine Rechte.“
- „Ich komme weiter, wenn ich Macht demonstriere und mir Respekt verschaffe.“
- „Probleme muss ich nicht verschweigen, sondern offen austragen.“
- „Ich muss anderen den richtigen Weg zeigen.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- reagiert eigenen Ärger an anderen ab
- manipuliert andere und löst Schuldgefühle aus
- toleriert keine kontroversen Meinungen
- erwartet Zustimmung von anderen und belohnt besonders Ja-Sager
- versucht eigene Ideen/Vorstellungen mit Macht durchzusetzen

Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

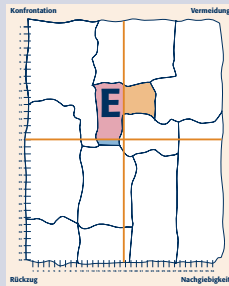
Produktiver Umgang mit C-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann C-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven C-Stress ...

- sind entschlossen und maßgebend.
- zeigen Eigeninitiative und Selbstvertrauen.
- übernehmen die Leitungsfunktion.
- sind mutig und gehen Risiken ein, um ihre Visionen verwirklichen zu können.

zu
Seite 22

E-Stress Eigene Position stärken



Grundlegendes Bedürfnis: Status und persönliche Vorteile zu erreichen

Befürchtung: übergangen zu werden

Mögliche Stressfaktoren: Arbeitsplatzunsicherheit/ Konkurrenzdruck, Überforderung

Typisches Verhalten: Menschen mit E-Stress möchten sich in ihrer Leistung von anderen abheben und sich überlegen fühlen. Dafür suchen sie die Konkurrenz und die Konfrontation. Sie streben nach Status und wollen sich möglichst viele Vorteile sichern. Sie suchen nach Selbstbestätigung und wollen, dass andere ihre Leistung anerkennen. Ihnen ist es wichtig, gehört zu werden und ein Mitspracherecht zu haben. Wenn diese Menschen befürchten, abgelehnt zu werden, vermeiden sie die entsprechende Situation.

Non-produktiver Umgang mit E-Stress

Wenn das Bedürfnis nach Status und persönlichen Vorteilen bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Beziehungen sind dazu da, meinen Status zu sichern.“
- „Ich muss angreifen, um meine Rechte durchzusetzen.“
- „Ich fühle mich anderen Menschen überlegen.“
- „Ich gehe lieber in die Offensive, bevor ich von anderen angegriffen werde.“
- „Anerkennung erhalte ich nur, wenn ich eigenständig bin und für meine Rechte kämpfe.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- strebt nach guten Beziehungen zu Entscheidungsträgern, um eigene Vorteile zu sichern
- neigt zu starker Konkurrenz
- ist wenig kompromissbereit
- droht anderen, um die eigene Position zu festigen
- vermeidet bestimmte Situationen, um keine Ablehnung hinnehmen zu müssen

Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit E-Stress

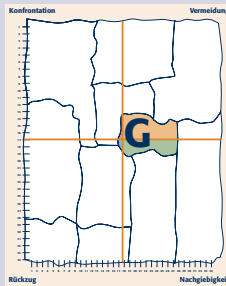
Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann E-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven E-Stress ...

- sind selbstbewusst und haben ein hohes Maß an Selbstachtung.
- können eigene Überzeugungen gut kommunizieren.
- kennen ihre eigenen Stärken und Schwächen.
- streben nach kontinuierlicher Selbstentwicklung.



G-Stress

Neues schaffen



zu Seite 22

Grundlegendes Bedürfnis: Neues zu schaffen, das von anderen akzeptiert wird

Befürchtung: breite Unterstützung zu verlieren

Mögliche Stressfaktoren: mangelnder Handlungsspielraum, soziale Konflikte am Arbeitsplatz

Typisches Verhalten: Menschen mit G-Stress generieren viele neue Ideen und sorgen dafür, dass diese von anderen akzeptiert werden. Dabei werden sie zu einer Mischung aus ergebnisorientierten Spezialisten und menschenorientierten Koordinatoren. Sie binden andere gezielt in den Entscheidungsprozess ein und wollen wissen, was andere von ihnen erwarten. Sie sind flexibel. Sie tendieren dazu, durch Beschwichtigungen mögliche Probleme zu vermeiden und reagieren nachgiebig auf Druck.

Non-produktiver Umgang mit G-Stress

Wenn das Bedürfnis, Neues zu schaffen, bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Ich muss es allen recht machen, um Unterstützung zu erhalten.“
- „Ich muss unbedeutende Hindernisse aus dem Weg räumen.“
- „Menschen müssen beschwichtigt werden, um meine Ideen zu akzeptieren.“
- „Ich muss auf vielen Interessengebieten bewandert sein.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- gibt der Meinung anderer zu großes Gewicht
- nimmt sich zu viel Zeit für die Kritik anderer
- ändert schnell die eigene Meinung, wenn der bisherige Weg nicht klappt
- versucht, jeden zu beschwichtigen, der sich beschwert
- wird bei Ablehnung eigener Ideen trotzig

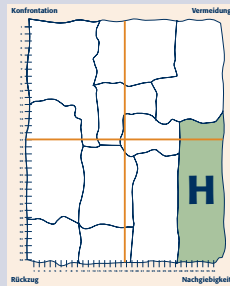
Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit G-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann G-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven G-Stress ...

- sind tolerant und offen für verschiedene Meinungen.
- sind entgegenkommend, kompromissbereit und konsensorientiert.
- sind begabte Generalisten und übernehmen gerne bereichsübergreifende Verantwortung.
- sind motiviert und engagiert.

H-Stress Anderen helfen



Helping

Grundlegendes Bedürfnis: anderen zu helfen, um Anerkennung zu erhalten

Befürchtung: von anderen nicht genug geschätzt zu werden

Mögliche Stressfaktoren: unklare Aufgabenverteilung, mangelnde Anerkennung

Typisches Verhalten: Menschen mit H-Stress sind sehr hilfsbereit und unterstützend. Damit erhoffen sie sich Anerkennung von anderen. Sie wollen die Gefühle anderer verstehen und ihnen helfen, um so Einfluss ausüben zu können. Sie ertragen Spannungen und unangenehme Gefühle nur schwer und wollen sie reduzieren. Sie lassen sich leicht ausnutzen und sind nachgiebig. Ihre eigenen Bedürfnisse stellen sie oft hinten an, hoffen aber insgeheim, dass sie beachtet werden.

Non-produktiver Umgang mit H-Stress

Wenn das Bedürfnis nach Anerkennung bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Wenn andere Menschen für meine Unterstützung nicht dankbar sind, bin ich sehr enttäuscht.“
- „Wenn ich bescheiden bin, kann ich anderen einen Gefallen tun und bekomme Anerkennung.“
- „Es ist besser, wenn ich die Ursachen meiner eigenen Unzufriedenheit nicht anspreche.“
- „Nur mit anderen kann ich meine Stärken entfalten.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- stellt eigenen Beitrag zur Schau, um andere zur Unterstützung zu bewegen
- ordnet sich selbst unter, um die Sympathie von anderen zu bekommen
- spricht eigene Bedürfnisse nicht offen an, hofft aber trotzdem auf Gehör
- verschweigt eigene Unzufriedenheit

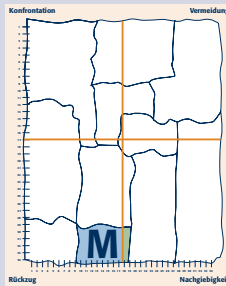
Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit H-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann H-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven H-Stress ...

- sind kontaktfreudig und helfen anderen, sich wohlfühlen.
- sind kooperativ und motivieren andere.
- werden eher von Menschen als von materiellen Dingen angespornt.
- sind fürsorglich.

M-Stress Harmonie sichern



Grundlegendes Bedürfnis: Streitigkeiten auszugleichen, um Harmonie zu schaffen

Befürchtung: ausgegrenzt zu werden

Mögliche Stressfaktoren: soziale Konflikte am Arbeitsplatz, mangelnde Unterstützung

Typisches Verhalten: Menschen mit M-Stress streben danach, Konflikte zu schlichten und Harmonie zu schaffen – auch, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse hintenan stellen. Sie wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, und halten sich von allem fern, was Ärger auslösen könnte. Sie wünschen sich die Unterstützung von anderen und haben Angst vor Ausgrenzung. Es fällt ihnen schwer, sich anzupassen, sie sind eher unflexibel. Bei Problemen tendieren sie dazu, sich zurückzuziehen.

Non-produktiver Umgang mit M-Stress

Wenn das Bedürfnis nach Harmonie bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Alles soll so bleiben, wie es ist, und alle sollen sich gut verstehen.“
- „Veränderungen sind anstrengend für mich.“
- „Unangenehmen Dingen sollte ich lieber aus dem Weg gehen.“
- „Vergleiche lösen Zwietracht und Unruhe aus.“
- „Mit Schmeichelei komme ich weiter.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- notwendige Veränderungen werden aufgehalten
- leugnet die Existenz von Problemen
- weist Konkurrenten empört zurecht
- unterwirft sich
- äußert keine konträren Meinungen
- versucht, erfolgreichen Menschen so wenig Raum wie möglich zu geben

Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

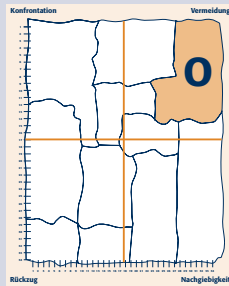
Produktiver Umgang mit M-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann M-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven M-Stress ...

- sind tolerant, bringen anderen Vertrauen entgegen.
- halten Bewährtes aufrecht.
- halten Bedrohungen ab.
- können Konflikte gut ausgleichen.



O-Stress Chancen ergreifen



zu
Seite 22



Grundlegendes Bedürfnis: Möglichkeiten zur Selbstentwicklung zu ergreifen

Befürchtung: eingeschränkt zu werden und etwas zu verpassen

Mögliche Stressfaktoren: mangelnder Handlungsspielraum, unklare Aufgabenverteilung

Typisches Verhalten: Menschen mit O-Stress wollen alles erreichen, was sie sich vornehmen, und streben kontinuierlich nach Selbstverwirklichung. Dabei wollen sie uneingeschränkt handeln und übergehen Zweifler. Sie sind immer in Bewegung und beschäftigen sich mit neuen und abwechslungsreichen Aufgaben. Sie möchten kreative Arbeitstechniken und -methoden entwickeln. Dabei unterdrücken und vermeiden sie ihre Ängste und beschäftigen sich nicht mit möglichen negativen Konsequenzen.

Non-produktiver Umgang mit O-Stress

Wenn das Bedürfnis nach Selbstentwicklung bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Ich muss etwas wagen, sonst verpasse ich etwas.“
- „Ich muss andere mit meinen Ideen beeindrucken.“
- „Kritik an meinen Ideen hält mich nur auf.“
- „Ich muss mir mit harten Worten Freiraum für meine Entwicklung schaffen.“
- „Ich muss mir selbst etwas beweisen, indem ich immer neue Dinge tue.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- verbraucht viel Energie
- bringt andere aus dem Gleichgewicht
- möchte alles gleichzeitig erledigen und verzettelt sich
- übergeht andere
- löst unterschwellige Konflikte mit Kritikern aus
- versucht eigene Niederlage um jeden Preis abzuwenden

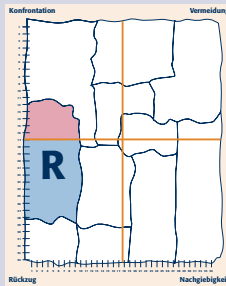
Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit O-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann O-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven O-Stress ...

- sind kreativ und erfinderisch.
- sind energisch, kommunikationsstark und beliebt.
- engagieren sich, um zu den Besten zu gehören und motivieren damit andere.
- sind in gewisser Hinsicht außergewöhnlich und bewundernswert.

R-Stress Ideale bewahren



Reforming

Grundlegendes Bedürfnis: Ideale zu verwirklichen und das Umfeld zu verbessern

Befürchtung: kritisiert oder verurteilt zu werden

Mögliche Stressfaktoren: starker Verantwortungsdruck, übermäßiges Kontrollbedürfnis

Typisches Verhalten: Menschen mit R-Stress wollen ihre Ideale verwirklichen und ihr Umfeld verbessern. Sie neigen dazu, die Kontrolle zu übernehmen und zu konfrontieren, um Fehlentwicklungen zu vermeiden. Sie überprüfen Entscheidungen gut und evaluieren die Nützlichkeit von Ideen. Dafür ziehen sie sich zurück. Gute Standards sind ihnen wichtig und sie weisen andere darauf hin, wenn diese nicht eingehalten werden. Sie wollen unfehlbar sein und sich nicht angreifbar machen.

Non-produktiver Umgang mit R-Stress

Wenn das Bedürfnis, Ideale zu verwirklichen und Fehler zu vermeiden, bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Ich bestrafe Fehler, um gute Standards zu erhalten.“
- „Meine ist die richtige Strategie, denn sie ist gut durchdacht.“
- „Ich muss dafür sorgen, dass auch andere die hohen Standards einhalten.“
- „Ich habe recht und die anderen sollen auf mich hören.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- bewertet alles an eigenen Maßstäben und kritisiert andere zu stark, wenn Standards nicht eingehalten werden
- verwendet zu viel Zeit auf Entscheidungen
- reagiert auf Kritik mit Vergeltung
- unterdrückt andere, um eigene Maßstäbe durchzusetzen

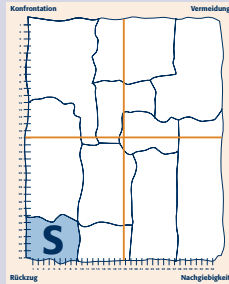
Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit R-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann R-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven R-Stress ...

- ! gehen gut organisiert und systematisch vor.
- ! sind strebsam und resolut.
- ! sind prinzipientreu und bereit, sich für eine wichtige Idee aufzuopfern.
- ! sind Experten auf einem bestimmten Fachgebiet.

S-Stress Innere Klarheit haben



Grundlegendes Bedürfnis: Klarheit über das eigene Innenleben zu haben

Befürchtung: auf andere mangelhaft zu wirken

Mögliche Stressfaktoren: hohe Eigenansprüche, Überforderung, übermäßiges Kontrollbedürfnis

Typisches Verhalten: Menschen mit S-Stress ziehen es vor, zunächst mit den eigenen Emotionen klarzukommen. Erst dann setzen sie sich mit anderen auseinander. Sie sind analytisch und bevorzugen Fakten statt Emotionen. Sie wollen sich zurückziehen und sich zuerst sortieren, damit keine Anzeichen von Schwäche nach außen dringen. So schützen sie sich selbst. Sie sind bestrebt, Defizite, die sie an sich wahrnehmen, auszugleichen oder zu verbergen.

Non-produktiver Umgang mit S-Stress

Wenn das Bedürfnis nach Klarheit über das eigene Innenleben bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Wenn ich emotional werde, zeige ich meine Schwachstellen.“
- „Ich muss meine Schwächen reduzieren oder verbergen.“
- „Ich arbeite am liebsten alleine und orientiere mich an mir selbst.“
- „Ich muss alles richtig machen!“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- definiert effiziente Arbeit ausschließlich durch klare Strukturierung und Gründlichkeit
- arbeitet vor allem alleine und ist sehr auf eigene Gefühle und Idealvorstellungen ausgerichtet
- reagiert misstrauisch und überempfindlich, wenn es kritisch wird
- kann Pläne nicht spontan an Änderungen anpassen

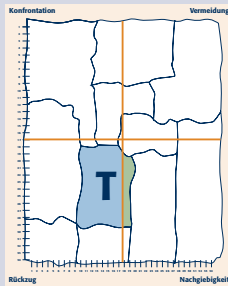
Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit S-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann S-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven S-Stress ...

- sind sich und anderen gegenüber sehr empfindsam.
- handeln überlegt und streben nach einem hohen Präzisionsgrad.
- können gut eigenständig arbeiten.
- nehmen sich Zeit, um Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu erhalten.

T-Stress Realität überdenken



Grundlegendes Bedürfnis: Situationen gründlich zu durchdenken

Befürchtung: Fehler zu machen und von anderen bedroht zu werden

Mögliche Stressfaktoren: Überforderung, hohe Eigenansprüche

Typisches Verhalten: Menschen mit T-Stress möchten Menschen und Ereignisse verstehen. Sie werden erst tätig, nachdem sie genügend Informationen gesammelt haben. Sie halten Ungewissheit schlecht aus. Deshalb sind konträre Fakten unerwünscht. Bei Konflikten tendieren sie dazu, nachzugeben. Aus diesem Grund arbeiten sie lieber alleine oder im vertrauten Umfeld. Von Bedrohungen halten sie sich fern und ziehen sich zurück. Sie erhoffen sich Geduld und Rücksicht von anderen.

Non-produktiver Umgang mit T-Stress

Wenn das Bedürfnis, Situationen genau zu durchdenken, bedroht wird und nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, führt das zum non-produktiven Umgang mit Stress. Dann dominieren destruktive Überzeugungen und Verhaltensweisen, die den Stress anheizen. Welche dieser Überzeugungen und Verhaltensweisen kennen Sie von sich?

Mögliche destruktive Überzeugungen

- „Ich muss mich voll und ganz auf mein Problem konzentrieren – egal, wie oft ich mich im Kreis drehe.“
- „Wenn ich mich zurückziehe, sollen die anderen merken, dass es mir zu viel wird.“
- „Ich bin der Arbeitsflut schutzlos ausgeliefert.“
- „Mit meiner bewährten Strategie lassen sich Probleme lösen.“
- „Ich werde in meiner Leistung nicht gewürdigt.“

Welche weiteren destruktiven Überzeugungen haben Sie?

Mögliche ungünstige Verhaltensweisen

- geht unflexibel mit Herausforderungen um
- verzichtet auf Entspannung, um sich gedanklich der Aufgabenstellung zu widmen
- schweigt, wenn er/sie frustriert oder entsetzt ist
- hält andere auf Distanz und reagiert irritiert und gereizt, wenn andere die Privatsphäre betreten
- wendet sich von Menschen ab, die Druck erzeugen

Welche ungünstigen Verhaltensweisen zeigen Sie noch?

Produktiver Umgang mit T-Stress

Ein angemessenes Stressniveau dient als positive Herausforderung im Leben. Stehen Anforderungen, persönliche Überzeugungen und Ressourcen in einem guten Verhältnis, kann T-Stress produktiv und förderlich sein. Menschen im produktiven T-Stress ...

- sind Experten in einem Gebiet und verfügen über großes Fachwissen.
- gehen Dingen auf den Grund und können sie anderen gut erklären.
- setzen sich für hohe Standards und Qualität ein.
- entdecken richtige und komplexe Zusammenhänge.

Interpretationsstufe 4

Stressmanagement = Ressourcen aktivieren und einsetzen

In Interpretationsstufe 4 lernen Sie, **Ihre vorhandenen Ressourcen im Umgang mit Stress zu aktivieren und neue Ressourcen zu entwickeln**, um Ihr Stressmanagement-Repertoire zu erweitern. Ressourcen sind individuelle Fähigkeiten und Möglichkeiten, die Sie in die Lage versetzen, mit der Stresssituation fertigzuwerden. Damit sind nicht nur Zeit und Geld gemeint, sondern auch persönliche Kompetenzen, Stärken, Know-how, soziale Unterstützung usw.

Unten sind Ihre wichtigsten Stressfaktoren und Ihr Stressmuster noch einmal dargestellt. Setzen Sie sich jetzt mit Ihren vorhandenen Ressourcen auseinander. Lernen Sie anschließend vielfältige kurzfristige und langfristige Stressbewältigungsstrategien kennen – und entscheiden Sie sich bewusst für die Strategie(n), die am besten für Sie geeignet ist bzw. sind.

Ihre wichtigsten Stressfaktoren:

1. **Soziale Beziehungen (SB)**
2. **Finanzielle Sicherheit (FS)**
3. **Partnerschaft (PA)**



Ihr berufliches Stressmuster:
O-Stress



Ihr privates Stressmuster:
G-Stress

Was tun Sie normalerweise, um Ihre Belastung zu reduzieren bzw. Ihren Stress erträglicher zu machen? Auf welche Ressourcen greifen Sie zurück? Beispiel: Sie reden mit jemandem darüber, was Sie belastet.



Tipp! Finden Sie Ihren eigenen Weg aus der Stressfalle. Sie haben mehrere Möglichkeiten, Ihren Stresspegel zu reduzieren. Nicht jede Maßnahme ist zwingend die richtige für Sie. Probieren Sie aus, welche Strategien am besten für Sie geeignet sind und kombinieren Sie unterschiedliche Elemente miteinander, um eine persönliche Antistress-Strategie zu entwickeln. Aber: Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Setzen Sie sich überschaubare Ziele. Gehen Sie Schritt für Schritt, um diese Ziele zu erreichen. Machen Sie sich bewusst, dass persönliche Weiterentwicklung ohne kleine Rückschläge kaum möglich ist. Lassen Sie sich nicht entmutigen und haben Sie Geduld mit sich selbst.

Und noch etwas: Investieren Sie in die Umstände, die Sie selbst verändern können. Situationen, auf die Sie keinen Einfluss haben, sollten Sie akzeptieren. Schöpfen Sie Energie aus Ihren Kraftquellen und Ressourcen. Suchen Sie gezielt die positiven Seiten Ihrer täglichen Erfahrungen. Erinnern Sie sich bewusst daran, welche Krisen Sie schon gemeistert und was Sie in Ihrem Leben schon alles geschafft haben.

Kurzfristige Stressbewältigungsstrategien:

In akuten Stresssituationen die Notbremse ziehen

Mit kurzfristigen Strategien kann Stressempfinden in einer plötzlich auftretenden Belastungssituation reduziert werden. Akute Anspannung wird abgebaut, eine schnelle und kurzfristige Erholung wird erreicht. Die Strategien helfen, eine weitere Eskalation und ein Hineinsteigern in Stress vorzeitig zu stoppen.



1. Aufmerksamkeit bewusst lenken

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Gönnen Sie sich einen kurzen Moment Pause. Malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit, wenn Sie die Situation geschafft haben. Denken Sie gezielt an entspannende, neutrale oder positive Ereignisse. Lassen Sie sich für einen kurzen Zeitraum darauf ein. Kehren Sie anschließend bewusst ins Hier und Jetzt zurück. Ein mentaler Ausstieg aus dem Geschehen hilft, wenn Sie z. B. den Raum nicht verlassen können.



2. Spontanentspannung auf „Kommando“ einsetzen

Kurzformen der Entspannungstechniken können Sie in schwierigen Situationen auf Kommando abrufen. So können Sie aufkommender Nervosität und Anspannung aktiv begegnen und durch Entspannung ablösen. Dafür eignen sich Atemtechniken, systematische Muskelentspannung, Meditations- oder Konzentrationstechniken. Entspannen Sie (wenn nötig, unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“. Üben Sie Spontanentspannung zunächst in verschiedenen neutralen Alltagssituationen ein (beim Unterhalten, Lesen, Arbeiten) – später auch in belastenden Situationen.



3. Kurzfristige Erleichterung durch „Dampf“ ablassen

Ihren akuten Hochstress können Sie schnell abbauen, wenn Sie sich körperlich betätigen. So können Sie kurzfristig „Dampf“ ablassen. Abreagieren ist dann wirksam, wenn die entsprechende Maßnahme jederzeit willentlich erzeugt und abgestellt werden kann. Wenn erlaubt, können Sie sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, schimpfen, mit der Faust auf den Tisch schlagen oder eine Treppe hochlaufen. Bitte beachten Sie die möglichen unerwünschten Auswirkungen auf Menschen in Ihrer Umgebung.



4. Schnelle Gefühlsberuhigung durch positive Selbstgespräche

Welche Sätze gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie in akuten Stresssituationen sind? Erkennen Sie Ihre negativen Selbstgespräche. Verwandeln Sie demotivierende evtl. selbstabwertende Sätze ins Positive. Betrachten Sie die Situation aus einer anderer Perspektive. Machen Sie sie so erträglicher. Wenn Sie sich bei belastenden Gedanken ertappen, stoppen Sie den Gedanken und versuchen, ihn durch einen positiven, motivierenden Gedanken zu ersetzen.

Beispiele für die Veränderung negativer Selbstaussagen ins Positive:

- ▮ „Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll“ → „Ich werde es probieren“
- ▮ „Ich werde schon wieder nervös“ → „Nur ruhig, entspann dich“
- ▮ „Ich habe versagt“ → „Nächstes Mal weiß ich, was ich besser machen kann“

Langfristige Stressbewältigungsstrategien: Stresskompetenzen für die Zukunft aufbauen

Mit langfristigen Strategien kann Stress nachhaltig reduziert oder gar besiegt werden. Meist dauert es etwas länger, diese Stressbewältigungskompetenzen aufzubauen und zu festigen. Zudem ist es wichtig, diese Strategien regelmäßig anzuwenden. Dann werden Sie langfristig spürbare Erfolge erzielen.



1. Problembezogene Strategien

Mit diesen Strategien können Sie gezielt gegen Stressfaktoren vorgehen, um sie abzumildern oder gar zu eliminieren. In systematischen Schritten, die eine Problemanalyse, konkrete Planung und Umsetzung enthalten, können Sie einen Weg finden, das Problem effektiv zu lösen. Hierfür eignen sich je nach Problem verschiedene Maßnahmen:

- Zeitmanagement
- Prioritäten setzen
- Selbstbehauptung lernen
- Neinsagen üben
- Kritik ausüben und einstecken können
- Delegieren lernen
- Informationsfluss steuern



2. Kognitive Strategien

In diesem Profil haben Sie, unter anderem, mehr über Ihre grundlegenden Bedürfnisse und Befürchtungen erfahren. Diese leiten Ihr Handeln. Indem Sie sich *Ihr Denken bewusst machen und kritisch hinterfragen*, können Sie gezielt eingreifen. Besonders dann, wenn sich die Situation nicht ändern lässt, ist diese Strategie hilfreich. Sie gewinnen innerliche Distanz zu aufwühlenden Themen, können Ihre Ansprüche an die Situation anpassen und Ihre Potenziale erkennen. Hinterfragen Sie z. B. Ihre Denkweise in Bezug auf belastende Situationen und setzen Sie gezielt den Stopp-Gedanken ein.



3. Soziale Unterstützung

Ein soziales Netzwerk (Freunde, Familie, Kollegen, Vorgesetzte) kann Ihnen das Gefühl geben, Stress bewältigen zu können und Krisen nicht alleine durchstehen zu müssen. Das hilft, besser mit Stress umgehen zu können oder ihn zu reduzieren. Zugleich hat soziale Unterstützung einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Diese Unterstützung können Sie gezielt fördern:

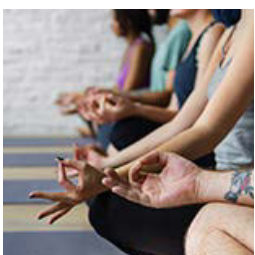
- um Hilfe bitten und Hilfe annehmen
- bestehende Kontakte überprüfen/ausbauen
- Rückmeldung zu Ihrer Leistung einholen
- Aktivitäten in Social Media (Chats/Blogs) überdenken



4. Genussbezogene Strategien

Im Stress kommen Genuss und Entspannung meist zu kurz. Genussbezogene Strategien dienen dazu, sich selbst, aber auch die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Dabei können Sie die kleinen Dinge des Alltags genießen und eine Zeit lang aus dem Trott aussteigen, um sich voller Energie wieder an die Arbeit zu machen. Führen Sie ausgleichende Aktivitäten nicht unter Druck aus und erlauben Sie sich den Genuss von schönen Dingen:

- Musizieren
- im Garten arbeiten
- ein Buch lesen
- einen Spaziergang machen



5. Körperbezogene Strategien

Stress bringt meist physiologische Anspannung mit sich. Der Puls steigt und Muskeln verkrampfen sich. Körperbezogene Strategien helfen Ihnen, Ihren Körper in Balance zu bringen, um die Voraussetzung für ein stressresistentes Leben zu schaffen. Mit diesen Strategien lernen Sie, Erregung abzubauen, Verspannungen zu lösen und – auf lange Sicht betrachtet – innere Ruhe zu bewahren, wenn es schwierig wird. Es gibt eine Vielzahl von wirksamen körperbezogenen Strategien:

- Autogenes Training
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga, Thai-Chi







Aktionsplan

So starten Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit

Welche Erkenntnisse nehmen Sie aus Ihrer persönlichen Stressanalyse mit?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Stressverhalten? Markieren Sie das Zutreffende.

 sehr unzufrieden	 überwiegend unzufrieden	 neutral	 überwiegend zufrieden	 sehr zufrieden
--	---	--	---	--

Welche positiven Konsequenzen hat Ihr bisheriger Umgang mit Stress?

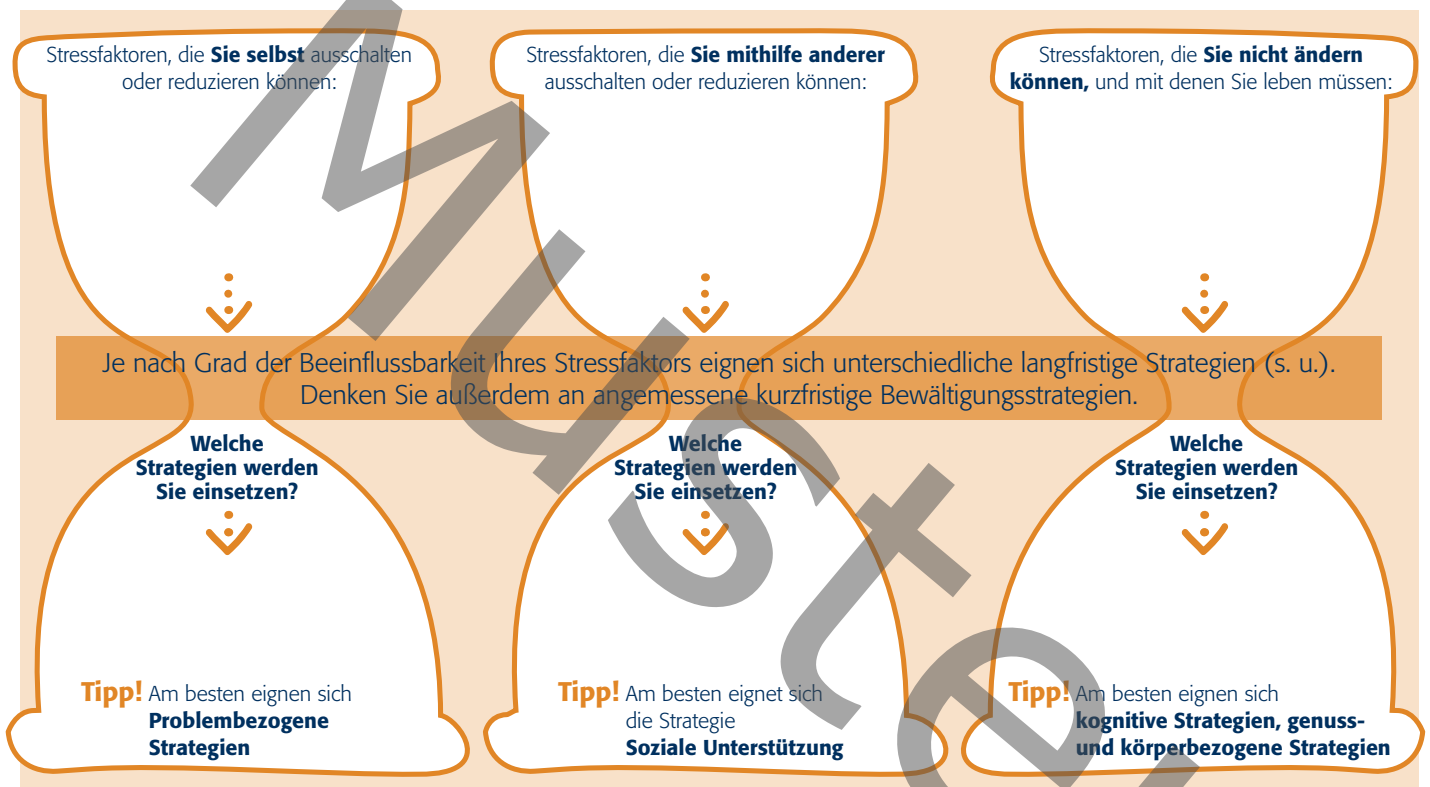
Welche negativen Konsequenzen hat Ihr bisheriger Umgang mit Stress?

Was möchten Sie in Zukunft verändern?

Wie Sie Ihren Stress bewältigen

Mit dem neu erworbenen Wissen können Sie effektiver mit Ihren Stressfaktoren umgehen – und das bedeutet, langfristig auf Ihre Stressursachen einzuwirken und diese möglichst zu verändern. Welche Stressbewältigungsstrategie besonders geeignet ist, hängt davon ab, welchen Einfluss Sie darauf nehmen können.

Betrachten Sie Ihre wichtigsten Stressfaktoren: Welche können Sie selbst bearbeiten? Welche mit der Hilfe anderer? Und welche sind gar nicht veränderbar bzw. beeinflussbar? Überlegen Sie dann, wie Sie angemessen mit Ihren Stressfaktoren umgehen – wo Sie aktiv werden können bzw. sollten, und wo Akzeptanz die beste Lösung ist.



Impressum

persolog GmbH, Königsbacher Straße 51, 75196 Remchingen, Deutschland
☎ +49 (0) 72 32 36 99-0 ✉ mail@persolog.com 🌐 www.persolog.com 🛒 shop.persolog.com

Herausgeber: persolog GmbH – Remchingen | Projektteam: Simone Clement, Debora Karsch, Lana Ott – Remchingen | Grafik/Layout: Senta Schwab – Remchingen
Bildnachweis: Cover fotolia©WavebreakmediaMicro, stock.adobe.com

Haftung

Wir erstellen Materialien (online und print) für unterstützende Selbstanalysen durch Fragebögen zur Persönlichkeits-, Verhaltens-, Kompetenz- und Organisationsentwicklung von Personen auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse (nachfolgend „Produkte“). Im Zusammenhang mit unseren Produkten gewähren wir keinerlei Garantien. Wir übernehmen weiter keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit unserer Profile, Programme und Begleitmaterialien.

Wir übernehmen keine Verantwortung für die richtige und sachgemäße Anwendung, Ausführung, Auswertung und das Ergebnis unserer Produkte sowie für die Marktgängigkeit und Eignung unserer Produkte zu einem bestimmten Zweck. Die Ergebnisse und Auswertungen stellen keine fachmännische oder psychologische Begutachtung dar, sondern eine Einordnung in bestimmte Auswertungsbereiche, die aufgrund der Beantwortung der Fragen entstehen. Die Durchführung der Selbstanalysen darf nur nach erfolgter Zustimmung der teilnehmenden Personen erfolgen. Die Persönlichkeitsrechte und den Datenschutz gegenüber dem Teilnehmer beachtet der Veranstalter der Selbstanalysen in eigener Verantwortung. Wir übernehmen keine Verantwortung für Fehlgebrauch und unsachgemäßen Einsatz unserer Produkte. Unsere Haftung für mittelbare Schäden, insbesondere entgangenem Gewinn, sowie für Schäden Dritter ist ausgeschlossen. Wir haften nur gegenüber unserem Vertragspartner.

Im Übrigen gilt unsere Regelung zur Haftung gemäß Ziffer 13 unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die dem Vertragspartner ausgehändigt wurden und/oder unter <https://shop.persolog.com/AGB/> einsehbar sind und die Bestandteil dieses Vertrages sind.

Wichtiger Hinweis: Unsere Produkte sind zur persönlichen Entwicklung gedacht und können entweder in (1) Eigenregie oder für (2) Training / Beratung / Coaching genutzt werden. Für (2) ist eine Trainerlizenz von persolog notwendig. Es ist nicht erlaubt, andere anzuleiten, ohne von persolog dafür ausgebildet worden zu sein, da hier viele Fehler passieren.



Notizen

Muster



Deutschland & Österreich

persolog GmbH

Königsbacher Straße 51
75196 Remchingen
Tel. +49 (0) 72 32 36 99-0
mail@persolog.com
www.persolog.com

Schweiz

persolog schweiz

Bälliz 59
CH-3600 Thun
Tel. +41 (0) 33 334 20 34
info@persolog.ch
www.persolog.ch

Stress gehört zu unserem Leben, beruflich und privat: Er treibt uns an, fordert uns heraus, bringt uns zu Höchstleistungen. Allerdings nur, wenn wir dazu in der Lage sind, richtig mit ihm umzugehen.

Denken Sie an eine Welle, die langsam auf Sie zurollt: Entweder, sie lassen sich von ihr umwerfen – oder Sie lernen, sie zu surfen.

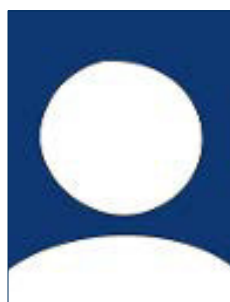
Beim persolog[®] Stress-Profil geht es genau darum:
Um Ihre Fähigkeit, Ihren Stress zu beherrschen, anstatt sich von ihm beherrschen zu lassen. Sie erfahren, *was* Sie stresst. Sie lernen, *wie* Sie Ihrem Stress erfolgreich die Stirn bieten. Und *warum* Sie mit den richtigen Strategien auch im Stress über sich hinauswachsen können.

Machen Sie sich jetzt auf den Weg:
Zu mehr Stresskompetenz. Zu mehr Gelassenheit.
Zu mehr Lebensqualität.

Copyright

© 2005–2024 persolog Management GmbH,
75196 Remchingen, Deutschland.

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Vervielfältigung unserer Produkte in irgendeiner Form, elektronisch oder mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder jegliches andere System zur Datenspeicherung oder auf andere Weise ist nicht gestattet.



Ihr Kontakt

Muster Firma
Musterstraße
00000 Musterstadt
Musterland
00000
Muster.de