



persolog[®] Stress-Profil

Fragebogen, Privater Stress und Beruflicher Stress

Adminpersolog
persolog GmbH
Musterdaten Stressmanagement
Keyaccount
Keyaccount Manager
Max Mustermann
29. Oktober 2013

Surfen Sie Ihren ungesunden Stress weg

Können Sie sich das Meer ohne Wellen vorstellen? Dieses surrealistische Bild wäre für jeden von uns kaum zu ertragen. Wellen gehören zum Meer wie Stress zu unserem Leben. Stress treibt uns an, fordert uns heraus und macht uns glücklich. Doch wie bei den Wellen kann auch der Stress im Leben zu hoch und zu viel sein.

Die Frage ist, wie man selbst herausfinden und bestimmen kann, wie viel Stress man momentan hat und wie viel man braucht. Welches Maß an Stress wirkt noch antreibend und herausfordernd und wann hat man zu viel Stress? Gibt es Stress, von dem man sich lieber befreien sollte?

Mit dem vorliegenden Heft möchten wir Sie herzlich dazu einladen, über den schmalen Grat nachzudenken, der den „guten“ Stress vom „bösen“ trennt. Schritt für Schritt werden Sie selbstsicherer und stresskompetenter. Sie lernen zu verstehen, dass Stress untrennbar zum Leben gehört, und ebenso, dass Wellenreiten auch glücklich machen kann.

Wenn Surfer aus dem Wasser steigen, berichten sie oft davon, dass sie „stoked“ sind - angesteckt und geradezu süchtig von diesem überwältigenden Glücksgefühl, der vollkommenen Zufriedenheit, die sich einstellen, wenn Mensch und Wellen perfekt zusammenspielen. Finden Sie Ihr persönliches Surfbrett, mit dem Sie Ihre Stresswellen elegant übergleiten.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen



Ihr persolog Team

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

Joseph Goldstein

Ursprünglich lebenswichtig – heute schädlich?

Ursprünglich bedeutete das Wort „Stress“ eine natürliche „*Reaktion des Körpers auf jede an ihn gestellte Anforderung*“ (H. Selye). Heutzutage hat das Verständnis für Stress sich gewandelt und Stress wird zunehmend als schädlich angesehen. Wie entsteht nun Stress im heutigen Sinne des Wortes?

Nach Lazarus (1984) handelt es sich beim Stress um einen Prozess, der auf ein Wechselspiel zwischen den situativen Anforderungen und der Person zurückzuführen ist (siehe Abbildung nebenan). Die Person nimmt eine Situation wahr und schätzt ein, wie bedrohlich diese für sie erscheint (positiv, neutral oder potenziell bedrohlich). Sollte die Situation als bedrohlich eingestuft werden (Stressor), findet eine weitere Überprüfung statt.

Dabei bewertet die Person die Situation, schätzt ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten ein und beantwortet für sich die Frage: Kann ich die betreffende Situation mit den verfügbaren Ressourcen bewältigen oder übersteigt die Situation meine eigenen Kräfte und Fähigkeiten? Im ersten Fall wird das Stressniveau sehr gering ausfallen (Folge: produktiver Stress). Fehlen aber entscheidende Ressourcen, steigt das Stressniveau an und die Person erwartet negative oder sogar schädliche Konsequenzen (Folge: non-produktiver Stress).

Einer vorprogrammierten Stressaufschaukelung können Sie selbstverantwortlich entkommen, wenn Sie lernen, Ihre persönlichen Warn- bzw. Alarmsignale bewusst wahrzunehmen und entsprechend frühzeitig darüber nachzudenken, welche Möglichkeiten der Belastungsreduktion bestehen. So können Sie proaktiv daran gehen, die Stressenergie verstärkt produktiv zu nutzen, Situationen als „gesund“ zu bewerten und zu lernen, mit dem Stress positiv umzugehen.

Wie entsteht STRESS?



Mit dem vorliegenden Profil lernen Sie ...

- eine neue Sichtweise auf das Phänomen Stress zu gewinnen,
- Ihrem Stress bewusst nachzugehen,
- eigene Ressourcen gegen Dauerstress zu mobilisieren,
- Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Umgangs mit dem Stress zu erkennen,
- die schädlichen Folgen von Stress nachhaltig abzubauen und
- effektive Strategien der Stressbewältigung anzuwenden, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben.



Aufbau und Struktur des Profils

Das vorliegende persolog Stress-Profil wird Sie dabei unterstützen, sich mit Ihrem momentanen Belastungsspiegel ernsthaft auseinanderzusetzen.

Wenn Sie das Profil Schritt für Schritt bearbeiten, werden Sie Ansatzpunkte finden, wie Sie mit den Anforderungen Ihres Alltags in Beruf, Familie oder Freizeit gelassener und sicherer umgehen können. Beim Durcharbeiten des persolog Stress-Profiles empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

I. Stress ist individuell ..Seite 6

Die Fragebogen dienen dazu, eine präzise persönliche Stressanalyse Ihrer derzeitigen Arbeits- und Lebenssituation vorzunehmen. Eine ausführliche Stressanalyse ist wichtig, denn diese bildet die Grundlage zur gezielten persönlichen Stressbewältigung.

Fragebogenabschnitt

Berufliches Stress Inventar **Seite 6**

Privates Stress Inventar **Seite 15**

Ermitteln Sie Ihre momentanen Belastungsfaktoren (Stressoren) am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld. Betrachten Sie die wichtigen Stressoren nicht nur einzeln, sondern auch gemeinsam in einer Stressoren-Konstellation, um eine mögliche gegenseitige Einflussnahme festzustellen.

Bestimmen Sie zu den eigenen Interpretationen die Faktoren, die Ihre Stressoren zu solchen gemacht haben.

Fragebogenabschnitt

Stress Verhaltenslandkarte Beruf und privat **Seite 20**

Identifizieren Sie Ihr momentanes Stressverhalten. Welche Verhaltensweisen Sie in Ihrem „momentanen Zustand“ zeigen, kann positive bzw. negative Auswirkungen auf Ihr Stresserleben haben. Der Grund dafür liegt in Ihren Erfahrungen und Gewohnheiten, das Umfeld so wahrzunehmen, wie Sie es momentan tun.

Analysieren Sie zu Ihren Interpretationen Ihr persönliches Stressverhalten (von A-Stress bis T-Stress). Bestimmen Sie dabei seine produktive bzw. non-produktive Ausrichtung.

II. Stressbewältigung

ist erlernbar Seite 28

Verfügen Sie über ausreichende Ressourcen, mit Ihren Belastungen angemessen fertig zu werden? Auf den folgenden Seiten lernen Sie, welche Strategien Sie gezielt einsetzen können, um den schädlichen Folgen des Stresses zu entgehen. Je nach Stressverhalten bieten wir Ihnen elf Wege aus Ihrem individuellen Stress:

- | **A-Stressbewältigung** Seite 30
- | **B-Stressbewältigung** Seite 32
- | **C-Stressbewältigung** Seite 34
- | **E-Stressbewältigung** Seite 36
- | **G-Stressbewältigung** Seite 38
- | **H-Stressbewältigung** Seite 40
- | **M-Stressbewältigung** Seite 42
- | **O-Stressbewältigung** Seite 44
- | **R-Stressbewältigung** Seite 46
- | **S-Stressbewältigung** Seite 48
- | **T-Stressbewältigung** Seite 50

Stressprotokoll .. Seite 52

Lernen Sie exemplarisch, wie Sie die Auswirkungen Ihrer Stressoren auf Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten schriftlich festhalten können.

Aktionsplan Seite 54

Erarbeiten Sie anschließend Ihren individuellen und für Sie akzeptablen Maßnahmenplan für den produktiven und gesunden Umgang mit Ihrem Stress.

Stress und Arbeitswelt

Sind diese wirklich voneinander untrennbar?

In einer immer komplexeren Arbeitswelt, in der alles immer besser, höher und schneller gehen muss, gehört Stress zum Alltag vieler Menschen.

Innere Unruhe, Nervosität oder Unkonzentriertheit sind nur einige der Symptome, die das Arbeitsleben mit sich bringt. Zu viele Reize, Kontakte und Informationen prasseln auf den Beschäftigten nieder, zu viele Entscheidungen sind zu treffen, zu viele Ablenkungen entfremden sie langsam von sich selbst und von anderen. Hinzu kommt noch die Frustration, dass die Risiken immer weniger managebar werden.

Menschen, die glauben, dass sich diese Probleme lösen lassen, wenn sie nur noch ein bisschen mehr und ein bisschen schneller arbeiten, und dass ihnen dann genügend Zeit für vieles andere bleibt, werden diese Zeilen enttäuschend finden, aber sie befinden sich in einem folgenreichen Irrtum!

Irgendwann ist auch für den Letzten das Ende der Belastungsfähigkeit erreicht. Irgendwann stößt man an persönliche Grenzen. Es tut weh, sich eingestehen zu müssen, dass man Dinge nicht mehr so wie gewohnt schafft.

Angesichts dieser Entwicklungen drängt sich die Frage auf: Wie unvermeidbar ist die Verknüpfung Arbeit = Stress in Wirklichkeit? Hat der Mensch überhaupt noch Einflussmöglichkeiten und Handlungsspielräume, um dieser beängstigenden Dynamik zu entkommen und dazu noch gesund zu bleiben?

Ja! Denn der Mensch selbst, und nicht jemand anderer, ist seines (Un) Glückes Schmied. Auch Sie persönlich können bereits heute etwas Gutes für Ihren psychischen Haushalt tun, wenn Sie den Eindruck haben, unter Ihrer momentanen Arbeitssituation dauerhaft zu „leiden“. Schlagen Sie dafür die nächste Seite des vorliegenden Profils auf und gehen Sie einfach Schritt für Schritt mit.

Vielleicht gelingt es Ihnen dann, einen neuen Trend zu setzen. Und vielleicht wird der Satz: „Ich habe Stress!“ allmählich zum Motto Ihrer neuen, gesunden und selbstbewussten Lebenshaltung.

I. Stress ist individuell

Auf den folgenden Seiten finden Sie **die Fragebogen zur persönlichen Stressanalyse**.

Die erste Stressanalyse ermöglicht es, sich mit den eigenen Stressbelastungen auseinanderzusetzen und Klarheit darüber zu gewinnen:

Was genau belastet mich momentan?

Die weitere Analyse fokussiert auf die Frage:

Welches Stressverhalten zeige ich momentan?

Sie bekommen einen schnellen Überblick über diese Zusammenhänge und können eigene persönliche Reaktionen auf Anforderungen des Alltags besser verstehen. So werden Sie einfacher entscheiden, wo genau Sie ansetzen möchten, um den belastenden Stress abzubauen, zu verringern oder gar zu vermeiden.

Eine ausführliche Stressanalyse bildet eine Voraussetzung zur Stressbewältigung.

*Die Situation ist mein Coach,
und ich bin ihr Schüler.*

Jens Corssen

Woher kommen die Ergebnisse, die Sie auf der nächsten Seite sehen?

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Ansicht Ihres ausgefüllten Fragebogen.

Falls Sie sich fragen, woher die Daten kommen, können Sie hier nochmals nachlesen, welche Schritte Sie bis jetzt gegangen sind.

- Sie haben von Ihrem Trainer einen Zugangscode erhalten.
- Damit sind Sie auf die Homepage und haben einen, zwei, drei oder vier Fragebogenabschnitte zur Stressanalyse ausgefüllt.
- Sie haben die Fragen hinsichtlich Ihrer Arbeitssituation ausgefüllt.
- Zur Erinnerung finden Sie nebenstehend noch ein Bild des Fragebogens, den Sie Online bearbeitet haben.

Fragebogenabschnitt

Berufliches und Privates Stress Inventar

Identifizieren Sie Ihre momentanen Arbeitsstressoren und Ihre Stressoren im Privatleben

Die ungünstigen inneren und äußeren Einflussfaktoren, die bei einer Person Stress auslösen, gehören zu den Stressursachen und werden als **Stressoren** bezeichnet. Insbesondere in der heutigen komplexen Welt, in der Menschen zahlreichen und ständig wechselnden Anforderungen und Verpflichtungen ausgesetzt sind, ist es oft schwer herauszufinden, ob die tatsächlichen Stressursachen eher beruflicher oder privater Art sind. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, die eigenen Belastungen im Beruf, sowie im Privatleben unter einem „Vergrößerungsglas“ genauer anzuschauen.

Stressoren sind vielfältiger Art: Manche kommen und gehen, manche lassen sich nicht verändern. Ob eine Situation bzw. ein Einflussfaktor von einer Person als Stressor erlebt wird, hängt von der Häufigkeit, Vielfalt und Dauer der belastenden Wirkung ab. Sie lösen Stress aus, wenn sie als bedrohlich, als die eigenen Kräfte übersteigend oder als nicht zu bewältigend bewertet werden.

Jeder erlebt bestimmte Situationen unterschiedlich. Was den einen unter Stress setzt, kann für den anderen belebend, aktivierend und gesund sein. Oder das, was eine Person gestern vollkommen ruhig gelassen hat, wirft sie heute komplett aus dem Gleichgewicht.

Deshalb: Lernen Sie Ihre momentanen Stressoren bei der Arbeit und im Privatleben näher kennen. Nur so lässt sich individueller Stress gezielt und damit effektiv bewältigen.

Beispiel

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressorenart
1 Ich muss die ganze Arbeit selbst erledigen, damit diese auch richtig gemacht wird.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ÜK				

Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Berufliches Stress Inventar

Ihr persönliches Antwortmuster im Fragebogenabschnitt „Berufliches Stress Inventar“

Name: Max Mustermann

Datum: 29. Oktober 2013

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressorenart
1 Ich muss die ganze Arbeit selbst erledigen, damit diese auch richtig gemacht wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜK
2 Es passiert, dass ich mit meinen Problemen ganz allein dastehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	MU
3 Ungenau definierte und schwierige Aufgaben belasten mich ziemlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	UA
4 Ich kann mir wegen Konkurrenzdruck nicht leisten, weniger zu arbeiten.	0	<input type="checkbox"/>	AU				
5 Ich habe Ärger mit meinen Mitarbeitern (meinem Chef, Kollegen bzw. Kunden).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
6 Es stört mich, dass ich meist kein Feedback/Rückmeldung über meine Arbeit von anderen (Kollegen, Chef, Kunden etc.) bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	MA
7 Ich habe keine Kontrolle über Abläufe und den Einsatz der Arbeitsmittel, die für meine Arbeit notwendig sind.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
8 Meine Arbeitssituation lässt es nicht zu, „Nein“ zu sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE
9 Es ärgert mich, dass ich keinen Einfluss auf Arbeitsschritte bzw. -prozesse nehmen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MH
10 Bei der Arbeit habe ich das Gefühl, etwas Wichtiges zu vergessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	ÜK
11 Die Arbeitsmenge, die ich zu bewältigen habe, ist einfach erdrückend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	ÜF
12 Die Information, die ich für meine Aufgabenerledigung benötige, ist fast nie verfügbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	MU
13 Es wird viel zu viel an mich herangetragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SV
14 Ich muss bei meiner Arbeit Aufträge ausführen, bei denen die Zielsetzungen nicht klar sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	UA
15 Meine Einstellung „Ich muss besser sein als andere“ setzt mich unter hohe Anspannung.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	AU
16 Probleme mit den Kollegen und Meinungsverschiedenheiten belasten mich ziemlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK

Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Berufliches Stress Inventar

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manch- mal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressoren- art
17 Eine ungerechte Kritik mir gegenüber regt mich ziemlich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MA
18 Es stört mich, dass ich meine Arbeitszeiten nicht selbst bestimmen kann.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
19 Ich muss mich am Arbeitsplatz zwingen, freundlich zu sein.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE
20 Es belastet mich, dass ich nicht beeinflussen kann, welche Arbeit ich tun muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MH
21 Ich muss im Laufe des Tages öfter kontrollieren, was ich noch alles zu tun habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜK
22 Ich arbeite unter starkem Termindruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜF
23 Ich erlebe Situationen, in denen ich keine Unterstützung für meine Arbeit bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MU
24 Die Verantwortung, die ich bei der Arbeit tragen muss, ist für mich erdrückend.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SV
25 Ich muss ständig mit Tricks und Einfällen arbeiten, damit ich mit meiner Aufgabenbewältigung weiterkommen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	UA
26 Es belastet mich, dass ich häufig finanzielle Sorgen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	AU
27 Die täglichen Reibereien mit den Kollegen (Kunden etc.) am Arbeitsplatz nerven mich sehr.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
28 Ich bin mit ärgerlichen Situationen konfrontiert, in denen meine Fragen unbeantwortet bleiben oder sogar ignoriert werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MA
29 Meine Arbeit bietet zu wenig Freiraum für eigene Entscheidungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
30 Ich befinde mich in Situationen, in denen ich nicht das sagen kann, was ich meine.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	HE				
31 Ich kann meine Arbeit nicht frei einteilen, sondern muss mich nach meinem Vorgesetzten (nach anderen) richten.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MH
32 Es nervt mich, wenn ich sehe, dass ohne mich „der Laden nicht funktioniert“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜK
33 Ich kann mir bei meinem Arbeitspensum keine Pausen leisten.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜF
34 Mich ärgert ein mangelhafter Informationsfluss und unzureichende Koordination mit anderen in unserem Unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MU
35 In meiner verantwortungsvollen Position kann ich mir nicht erlauben, weniger zu arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SV

Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Berufliches Stress Inventar

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manch- mal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressoren- art
36 Ich bin mit widersprüchlichen Arbeitsanweisungen konfrontiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	UA
37 In meiner Beziehung zu den Kollegen habe ich das Gefühl, an meine Grenzen zu stoßen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
38 Das Gefühl der Ungewissheit darüber, wie gut bzw. wie schlecht ich meine Arbeit mache, ist schädigend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MA
39 Bei fast allen anfallenden Projekten werde ich ohne gründliche Vorbereitung und Planung „ins kalte Wasser geschmissen“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
40 Es ärgert mich, dass ich am Arbeitsplatz viele Abstriche bei meinen Wertevorstellungen machen muss.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE
41 Ich habe keine Möglichkeit, eine Situation entsprechend eigener Vorstellungen zu gestalten.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MH
42 Wenn ich selbst nicht alles im Griff habe, bricht das Chaos aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜK
43 Es nervt mich, dass ich viele Überstunden machen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜF
44 Es stört mich, dass ich nicht genügend Hilfsmittel und Werkzeuge für meine Arbeit habe.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MU
45 Die Erwartungen, die an mich in meiner Position herangetragen werden, überfordern mich ziemlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SV
46 Die Ungewissheit darüber, welchen Erwartungen oder Forderungen ich ausgesetzt bin, belastet mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	UA
47 Die Befürchtung einer drohenden Verschlechterung meiner Arbeitssituation ist unerträglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	AU
48 Im Umgang mit den Kollegen bzw. schwierigen Kunden muss ich mich zusammenreißen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
49 Meine Arbeit wird überhaupt nicht gewürdigt.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	MA				
50 Ich habe kaum Aufgaben, die mir richtig liegen und bei denen ich meine Stärken einsetzen kann.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
51 Ich werde in meiner Arbeit nur ausgebeutet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE
52 Es stört mich, dass ich keine Übersicht über die Dinge habe.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜK
53 Um alle für den Tag geplanten Aufgaben bewältigen zu können, muss ich mich sehr anstrengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜF
54 Die Vorarbeit meiner Kollegen/Kolleginnen ist Grund dafür, dass ich ein unbefriedigendes Arbeitsergebnis abliefern muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MU

Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Berufliches Stress Inventar

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manch- mal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressoren- art
55 Ich habe Angst, dass meine - wenn auch kleinen - Fehler zu erheblichen negativen Auswirkungen führen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SV
56 Ich bekomme zu wenig Information, wie meine Rolle ausgeführt werden soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	UA
57 Ich habe Angst, entlassen zu werden und arbeitslos zu sein.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	AU
58 Es nervt mich, wenn die Kollegen (Vorgesetzte, Mitarbeiter etc.) ihre Zusagen nicht einhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	SK
59 Ich habe in meiner Arbeit keine Erfolgserlebnisse.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MA
60 Ich muss auf eigene Entscheidungen verzichten, da die einzelnen Arbeitsschritte von einem Computer strukturiert und strikt vorgegeben sind.	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
61 Es wird von mir eine enorm hohe Qualität erwartet, die ich nicht liefern kann.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE
62 Ich werde von plötzlichen Änderungen der Arbeitssituation ohne vorherige Absprache und Vorbereitung einfach überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	MH
63 Es macht mich ärgerlich, dass ich Aufgaben nicht an andere delegieren kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜK
64 Es überfordert mich, dass ich komplizierte, schwerwiegende Entscheidungen treffen muss.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ÜF
65 Es nervt mich, dass meine Kollegen keine Zeit haben, um mich bei meiner Arbeit zu unterstützen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MU
66 Es werden mir unerfüllbare, komplexe Aufgaben übertragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	UA
67 Ich habe das Gefühl, dass ich den Konkurrenzdruck bei der Arbeit nicht überstehen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	AU
68 Meine Kollegen bzw. Kunden gehen mir auf die Nerven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
69 Ich bekomme keine angemessene Belohnung für die geleistete Arbeit.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	MA
70 An meinem Arbeitsplatz kann ich mir keine Selbstständigkeit erlauben.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
71 Ich muss alles, was ich zu erledigen habe, auch perfekt machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE
72 Es ärgert mich, dass ich meine Arbeit meist nach den Anweisungen von oben erledige, ohne dass ich selbst diese beeinflussen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	MH
73 Es ist schlimm für mich, wenn die Dinge (oder Menschen) nicht so laufen oder funktionieren, wie ich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	ÜK

Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Berufliches Stress Inventar

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressorenart
74 Den größten Teil meiner Arbeitszeit verschende ich damit, die eingehenden E-Mails möglichst schnell zu bearbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	ÜF
75 Dass ich mehr leiste als ich verdiene, macht mich fertig.	0	<input type="checkbox"/>	MA				
76 Ich habe berufliche Zielvorgaben, die mich überfordern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ME
77 Mich quälen Selbstzweifel an meiner Tätigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE
78 Es nervt mich, dass ich wegen zahlreichen Sitzungen und Besprechungen nicht zu meiner Arbeit kommen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	ÜF
79 Ich werde mit den Arbeitsabläufen konfrontiert, ohne dass entsprechende Voraussetzungen vorhanden sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	ME
80 Ich muss mich für mir widerfahrenes Unrecht und Beleidigungen revanchieren.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HE

Ihre wichtigsten Arbeitsstressoren

Die Abbildung unten zeigt Ihnen die belastenden Arbeitsfaktoren, die bei Ihnen am meisten Stress erzeugen.

- Betrachten Sie das ermittelte Bild noch einmal. Welche Stressoren haben sich bei Ihnen als Wichtigste herausgestellt (entsprechend den Kategorien mit der höchsten Punktzahl)?
- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Ihren Stressoren (falls mehrere gegeben sind)? Inwiefern entsprechen die Ergebnisse Ihrer momentan empfundenen Realität?

Hauptstressoren

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

Beruflicher Stress Indikator

	ÜK	ÜF	MU	SV	UA	AU	SK	MA	ME	HE	MH
Sehr hoch	40	40	35	25	35	30	35	40	45	45	30
	37	38	34	23	32	27	32	36	41	42	28
	33	34	31	21	29	24	29	33	34	38	25
	30	30	26	20	25	22	26	30	27	31	22
	28	28	22	18	22	19	23	27	25	27	19
Hoch	25	25	20	16	20	17	20	25	21	23	16
	23	22	19	14	19	15	18	22	18	20	14
	22	21	18	13	18	14	17	21	17	19	13
	21	20	17	12	17	13	16	20	16	18	12
	20	19	16	11	16	12	15	19	15	17	11
Mittel	19	18	15	10	15	11	14	17	13	16	10
	18	17	14	10	14	10	13	16	12	15	9
	17	16	13	9	12	9	12	15	11	12	7
	15	15	12	9	10	8	11	13	9	11	6
	14	14	11	8	9	7	10	10	7	10	6
Gering	13	12	10	7	8	6	8	10	6	9	5
	11	10	10	6	8	5	8	8	6	7	4
	10	8	6	5	6	4	6	7	4	6	3
	9	7	5	4	5	3	5	6	3	5	2
	6	5	5	4	5	2	5	6	3	3	2
	3	3	0	0	2	1	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Merkmale, die Ihre Stressoren bestimmen

Was genau macht Ihre Stressoren zu solchen?
 Häufig entsteht Stress durch eine unangemessene Situationseinschätzung: die Bedeutung der Situation wird überschätzt, die Einflussmöglichkeiten zu wenig abgewogen und eine subjektive Sicht auf Situation konstruiert, welche sich nicht unbedingt mit der objektiven Realität abdeckt.

Betrachten Sie in der Tabelle auf Seite 12 die Stressoren mit der höchsten Ausprägung. Überlegen Sie, weshalb sind diese für Sie so stressig?

Analysieren Sie unten ein konkretes Beispiel bzw. eine konkrete Stresssituation aus Ihrem beruflichen Leben. Prüfen Sie, ob Ihre subjektive Einschätzung der Situation tatsächlich eine objektive Realität widerspiegelt.

Ihre typische Stresssituation:

Ihre spontane Einschätzung der Situation:

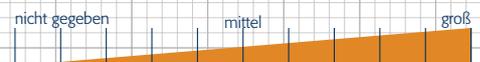
Welche Gefühle löst diese Situation bei Ihnen aus?

Was glauben Sie: Warum hat diese Situation so belastend entwickelt?

Schätzen Sie die oben beschriebene und für Sie stressige Situation nach folgenden Kriterien ein:

Bedeutung einer Situation

Wie wichtig und bedeutungsvoll ist die Situation für mich?



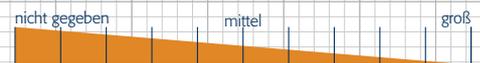
Kontrollierbarkeit

Kann ich auf die Situation Einfluss nehmen?



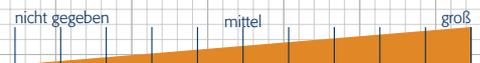
Wandelbarkeit

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



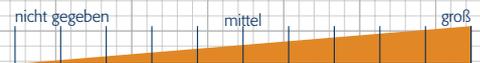
Ungewissheit

Ist das belastende Ereignis noch nicht eingetreten, könnte aber bevorstehen?



Widersprüchlichkeit

Weiß ich wenig darüber, was und wie es in der Situation wirklich geschehen ist?

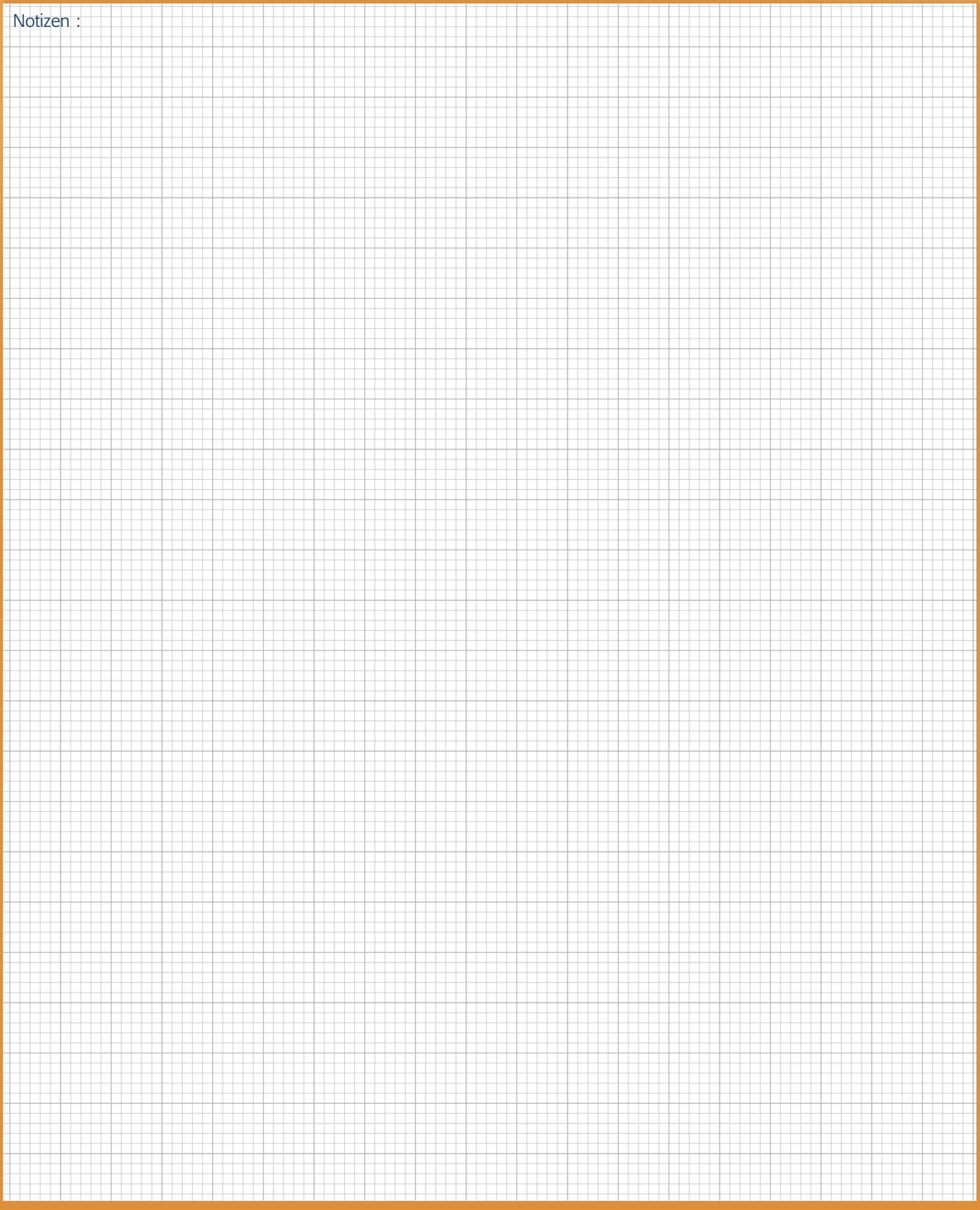


Beachten Sie: Wenn Sie künftig ihre Stressoren und die Bedingungen in der sie entstehen, besser analysieren und einschätzen lernen, können Sie der Stressentstehung frühzeitig entgegenwirken. Das Ziel: Wenn Sie feststellen, dass Sie auf die Veränderung von Stressoren und den dazugehörigen Stressbedingungen keinen Einfluss haben können, sollten Sie lernen, diese zu akzeptieren. Wenn Sie realistische Einflussmöglichkeiten entdecken, dann geht es darum, an der Situation und dem Stressor zu arbeiten.

Was können Sie bereits heute ändern, um die belastende Wirkung Ihrer Stressoren zu reduzieren? Schreiben Sie hier mögliche Optionen auf:

Stress ist individuell - **Notizen** :

Notizen :



Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Privates Stress Inventar

Ihr persönliches Antwortmuster im Fragebogenabschnitt „Privates Stress Inventar“

Name: Max Mustermann

Datum: 29. Oktober 2013

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressorenart
1 Ich habe Ärger mit meinen Familienangehörigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FA
2 Die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin erlebe ich als schwierig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
3 Ich ärgere mich über meine Freunde/Bekannte.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB
4 Die Arbeitsmenge im Haushalt und/oder im Garten, der ich gerecht werden muss, ist kaum auszuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HS
5 Ich mache mir Sorgen um die finanzielle Lage meiner Familie.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FS
6 Ich bin mit meinem Leben ständig unzufrieden (irgendetwas fehlt in meinem Leben).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
7 Ich habe lästige Auseinandersetzungen mit meinen Eltern bzw. Kindern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ES
8 Mein Partner/meine Partnerin hat meist kein Verständnis für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
9 Ich ärgere mich darüber, dass ich viele Fertiggerichte, Junkfood und Süßigkeiten esse.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	GH				
10 Ich erhalte kein Verständnis und keine Unterstützung von meinen Freunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB
11 Arbeitseinteilung in meiner Partnerschaft/Familie ist der Grund von Auseinandersetzungen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HS
12 Ich leide unter dem unerträglichen Gedanken, monatliche Rechnungen begleichen zu müssen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FS
13 Ich leide darunter, dass mein Leben so chaotisch und unorganisiert ist.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
14 Hausaufgaben und das Lernen meiner Kinder ziehen meist Konflikte nach sich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ES
15 Ich kann mich mit meiner Familie nicht entspannen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FA
16 In unserer Partnerschaft gibt es kaum positive und erfreuliche Dinge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA

Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Privates Stress Inventar

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manchmal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressorenart
17 Ich mache mir Sorgen um meinen Gesundheitszustand im Allgemeinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GH
18 Meine Probleme sind für meine Freunde ziemlich uninteressant.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB
19 Zuhause fühle ich mich wegen zu vielen verschiedenen Verpflichtungen überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HS
20 Ich habe die Angst, meinen Lebensunterhalt nicht (mehr) verdienen zu können.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FS
21 Ich habe die Angst, als Versager angesehen zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
22 Ich ärgere mich darüber, dass meine Kinder ihren Pflichten nicht bzw. nicht genügend nachkommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ES
23 Ständige Familienprobleme (Krankheiten etc.) belasten mich Tag und Nacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FA
24 Es nervt mich, dass ich kaum Zeit für die Pflege meiner (Ehe-)Beziehung habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
25 Es macht mich wütend, dass ich meine Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen nicht in den Griff bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GH
26 Ich werde von meinen Freunden meist nur kritisiert und/oder angegriffen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB
27 Die ungerechte Aufgabenverteilung in meiner Familie belastet mich enorm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HS
28 Geld ist ein Problem bzw. ein Streitthema in meiner Familie.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FS
29 Ich werde die beunruhigenden Gedanken über meine Zukunft nicht los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
30 Ich fühle mich mit der Kindererziehung total überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ES
31 Meine Probleme sind für meine Familienangehörigen völlig langweilig und uninteressant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FA
32 Der Wunsch nach körperlicher Nähe und Zärtlichkeit mit meinem/r Partner/in kommt mir kaum in den Sinn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PA
33 Körperliche Beschwerden machen meinen Alltag unerträglich.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GH
34 Es ärgert mich, dass ich mich auf meine Freunde nicht verlassen kann.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB
35 Ich bin den unerträglichen Diskussionen wegen der Einteilung der Hausarbeit ausgesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HS

Stress ist individuell - Fragebogenabschnitt - Privates Stress Inventar

	trifft niemals zu	trifft selten zu	trifft manch- mal zu	trifft oft zu	trifft sehr oft zu	trifft fast immer zu	Stressoren- art
36 Es nervt mich, dass ich mir aus finanziellen Gründen keinen Urlaub (mehr) leisten kann.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FS
37 Es nervt mich, dass ich Sachen verschiebe, die ich zu tun beschlos- sen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
38 Ich streite mit meinen (Schwieger-)Eltern darüber, wie ich meine Kin- der erziehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ES
39 Ich leide unter den permanenten Konflikten in meiner Familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FA
40 Es nervt mich, dass ich ständig Sorgen um mein Gewicht haben muss.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GH
41 Ich streite mich wegen Kleinigkeiten, wenn ich mit meinen Bekann- ten und Freunden zusammen bin.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB
42 Ich ärgere mich darüber, dass ich meinen Vorstellungen nach Ord- nung und Sauberkeit zuhause nicht nachkommen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	HS
43 Wünsche und Bedürfnisse einiger Familienmitglieder, die mit zusätz- lichen Kosten verbunden sind, belasten mich ziemlich.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FS
44 Ich habe Schuldgefühle wegen Kleinigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SK
45 Es ärgert mich, dass ich für gemeinsame Aktivitäten und Gespräche mit meinem/en Kind/ern kaum Zeit habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ES

Ihre wichtigsten privaten Stressoren

Die Abbildung unten zeigt Ihnen die belastenden Arbeitsfaktoren, die bei Ihnen am meisten Stress erzeugen.

- Betrachten Sie das ermittelte Bild noch einmal. Welche Stressoren haben sich bei Ihnen als Wichtigste herausgestellt (entsprechend den Kategorien mit der höchsten Punktzahl)?
- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Ihren Stressoren (falls mehrere gegeben sind)? Inwiefern entsprechen die Ergebnisse Ihrer momentan empfundenen Realität?

Private Stressoren:

- FA = Familie
- PA = Partnerschaft*
- GH = Gesundheit
- SB = Soziale Beziehung
- HS = Haushalt
- FS = Finanzielle Sicherheit
- SK = Selbstkonzept
- ES = Elternschaft*

Hinweis: Bei den mit * gekennzeichneten Stressoren handelt es sich um optionalen Belastungsbereiche.

Privater Stress Indikator

	FA	PA*	GH	SB	HS	FS	SK	ES*
Sehr hoch	25	25	25	30	30	30	30	30
	22	22	22	25	27	27	27	27
	18	18	19	20	24	24	26	24
	15	15	17	15	21	22	23	21
	13	13	14	12	18	19	20	18
Hoch	10	11	12	9	13	14	16	13
	9	10	11	8	12	13	15	12
	8	9	10	7	11	12	14	11
	7	8	9	6	10	11	13	10
	6	7	8	5	9	10	12	9
Mittel	5	6	7	4	8	8	11	8
	4	5	6	3	7	7	10	7
	3	4	6	2	6	6	9	6
	2	3	5	1	5	5	8	5
	1	2	4	0	4	4	7	4
Gering	0	0	3	0	3	3	5	3
	0	0	2	0	2	2	4	2
	0	0	1	0	1	1	3	1
	0	0	0	0	0	0	2	0
	0	0	0	0	0	0	1	0

Merkmale, die Ihre Stressoren bestimmen

Was genau macht Ihre Stressoren zu solchen?

Häufig entsteht Stress durch eine unangemessene Situationseinschätzung: die Bedeutung der Situation wird überschätzt, die Einflussmöglichkeiten zu wenig abgewogen und eine subjektive Sicht auf Situation konstruiert, welche sich nicht unbedingt mit der objektiven Realität abdeckt.

Betrachten Sie in der Tabelle auf Seite 18 die Stressoren mit der höchsten Ausprägung. Überlegen Sie, weshalb sind diese für Sie so stressig?

Analysieren Sie unten ein konkretes Beispiel bzw. eine konkrete Stresssituation aus Ihrem privaten Leben. Prüfen Sie, ob Ihre subjektive Einschätzung der Situation tatsächlich eine objektive Realität widerspiegelt.

Ihre typische Stresssituation:

Ihre spontane Einschätzung der Situation:

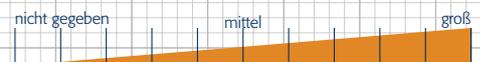
Welche Gefühle löst diese Situation bei Ihnen aus?

Was glauben Sie: Warum hat diese Situation so belastend entwickelt?

Schätzen Sie die oben beschriebene und für Sie stressige Situation nach folgenden Kriterien ein:

Bedeutung einer Situation

Wie wichtig und bedeutungsvoll ist die Situation für mich?



Kontrollierbarkeit

Kann ich auf die Situation Einfluss nehmen?



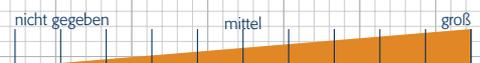
Wandelbarkeit

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



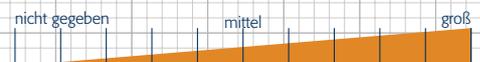
Ungewissheit

Ist das belastende Ereignis noch nicht eingetreten, könnte aber bevorstehen?



Widersprüchlichkeit

Weiß ich wenig darüber, was und wie es in der Situation wirklich geschehen ist?



Beachten Sie: Wenn Sie künftig ihre Stressoren und die Bedingungen in der sie entstehen, besser analysieren und einschätzen lernen, können Sie der Stressentstehung frühzeitig entgegenwirken. Das Ziel: Wenn Sie feststellen, dass Sie auf die Veränderung von Stressoren und den dazugehörigen Stressbedingungen keinen Einfluss haben können, sollten Sie lernen, diese zu akzeptieren. Wenn Sie realistische Einflussmöglichkeiten entdecken, dann geht es darum, an der Situation und dem Stressor zu arbeiten.

Was können Sie bereits heute ändern, um die belastende Wirkung Ihrer Stressoren zu reduzieren? Schreiben Sie hier mögliche Optionen auf:

Fragebogenabschnitt

Stress Verhaltenslandkarte

Ermitteln Sie Ihr momentanes Stressverhalten

Nicht nur Stressoren sind für die Entstehung von Stress verantwortlich. Die Persönlichkeit mit ihren Einstellungen, Fertigkeiten sowie gewohnten Verhaltensmustern spielt bei der Bewertung einer Situation/eines Ereignisses eine maßgebliche Rolle. Beim Erleben von Stress bewertet die Person eine Situation durch ihre eigenen WahrnehmungsfILTER, die von verschiedenen Kernpersönlichkeitsaspekten beeinflusst sind. Diese Filter beeinflussen ihre Interaktion mit den jeweiligen Stressoren und können im Zusammenspiel mit den anderen personenspezifischen Faktoren ein unerwünschtes Stressgeschehen in Gang setzen.

Mithilfe des nachstehenden Fragebogens lernen Sie Ihr momentanes Stressverhalten kennen. Diese Analyse hilft Ihnen ...

- herauszufinden, wie Sie sich selbst und Ihr Umfeld im momentanen „Spannungszustand“ wahrnehmen und interpretieren,
- festzustellen, ob Sie sich momentan in einem produktiven oder non-produktiven Modus Ihres Stressverhaltens befinden. Diese Erkenntnis kann hilfreich sein, Ihre automatischen Verhaltensmuster besser zu verstehen, diese anders zu interpretieren und, wenn erforderlich, leichter in die produktivere Richtung zu steuern,

- zu lernen, Menschen und Ereignisse situationsgünstig zu bewerten. Hierbei handelt es sich um einen Prozess, durch den Sie die Beziehungen zu Ihrer Umwelt gestalten, sich an die aktuellen Rahmenbedingungen anpassen und Fähigkeiten zum effektiven Umgang mit der Situation entwickeln,
- eine differenzierte Auffassung des eigenen Stresserlebens zu bekommen. Eine detaillierte Betrachtung der insgesamt elf verschiedenen Stressverhaltensmuster ist nützlich, um eine neue Sichtweise auf Stress im Allgemeinen zu schaffen und zu lernen, damit besser umzugehen.

Lernen Sie Ihr momentanes Stressverhalten mithilfe des nachstehenden Fragebogens kennen – Sie ermitteln das für Sie charakteristische Verhaltensmuster in den Situationen, in denen sowohl produktive als auch non-produktive Verhaltensweisen am häufigsten auftreten können.

Woher kommen die Ergebnisse, die Sie auf der nächsten Seite sehen?

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Ansicht Ihres ausgefüllten Fragebogens. Falls Sie sich fragen, woher die Daten kommen, können Sie hier nochmals nachlesen, welche Schritte Sie bis jetzt gegangen sind.

- Sie haben vom Trainer einen Zugangscode erhalten.
- Damit sind Sie auf die Homepage und haben einen, zwei, drei oder vier Fragebogen ausgefüllt.
- Sie haben festgelegt, für welches Umfeld Sie den Fragebogen ausfüllen werden.

Das haben Sie mit allen 15 Aussagen-Kombinationen in Teil I und Teil II in der gleichen Art und Weise getan.

Beispiel

		oder					
Teil 1		Spalte 1 häufig	Spalte 2 manchmal	Spalte 3 manchmal	Spalte 4 häufig		
1	Ich habe mein Leben im Griff.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich versuche, sofort zurückzurufen.	

Gewählter Fokus: Berufliches Stressverhalten

oder

Teil 1

	Spalte 1 häufig	Spalte 2 manchmal	Spalte 3 manchmal	Spalte 4 häufig	
1 Ich habe mein Leben im Griff.	X				Ich versuche, sofort zurückzurufen.
2 Ich habe immer tausend Sachen im Kopf.		X			Ich lobe andere.
3 Ich weiß, was ich kann.	X				Ich entscheide mich wohlüberlegt.
4 Ich verliere schnell das Interesse.				1	Ich nehme mir Dinge zu Herzen.
5 Ich erwarte viel von anderen.	X				Ich ermutige andere.
6 Ich setze meine Meinung auch gegen Widerstände durch.		X			Ich verbringe Zeit mit Freunden.
7 Ich reagiere auf Störungen gereizt.	X				Ich bin ausgeglichen und ruhig.
8 Ich weiß, was ich will.				0	Ich drücke meine Bedenken aus.
9 Ich setze hohe Maßstäbe.	X				Ich nehme Anweisungen an.
10 Ich möchte Dinge ständig voranbringen.	X				Ich greife gern auf Bewährtes zurück.
11 Ich unterbreche andere.	X				Ich bin geduldig.
12 Ich konfrontiere andere.	X				Ich tue anderen gerne einen Gefallen.
13 Ich kenne kein Maß.		X			Ich bin leicht ergriffen.
14 Ich verberge meine weiche Seite.			1		Ich nehme mir Zeit für andere.
15 Ich urteile schnell.			2		Ich akzeptiere die Gefühle anderer.
				4	Summe HORIZONTALE Skala

oder

Teil 2

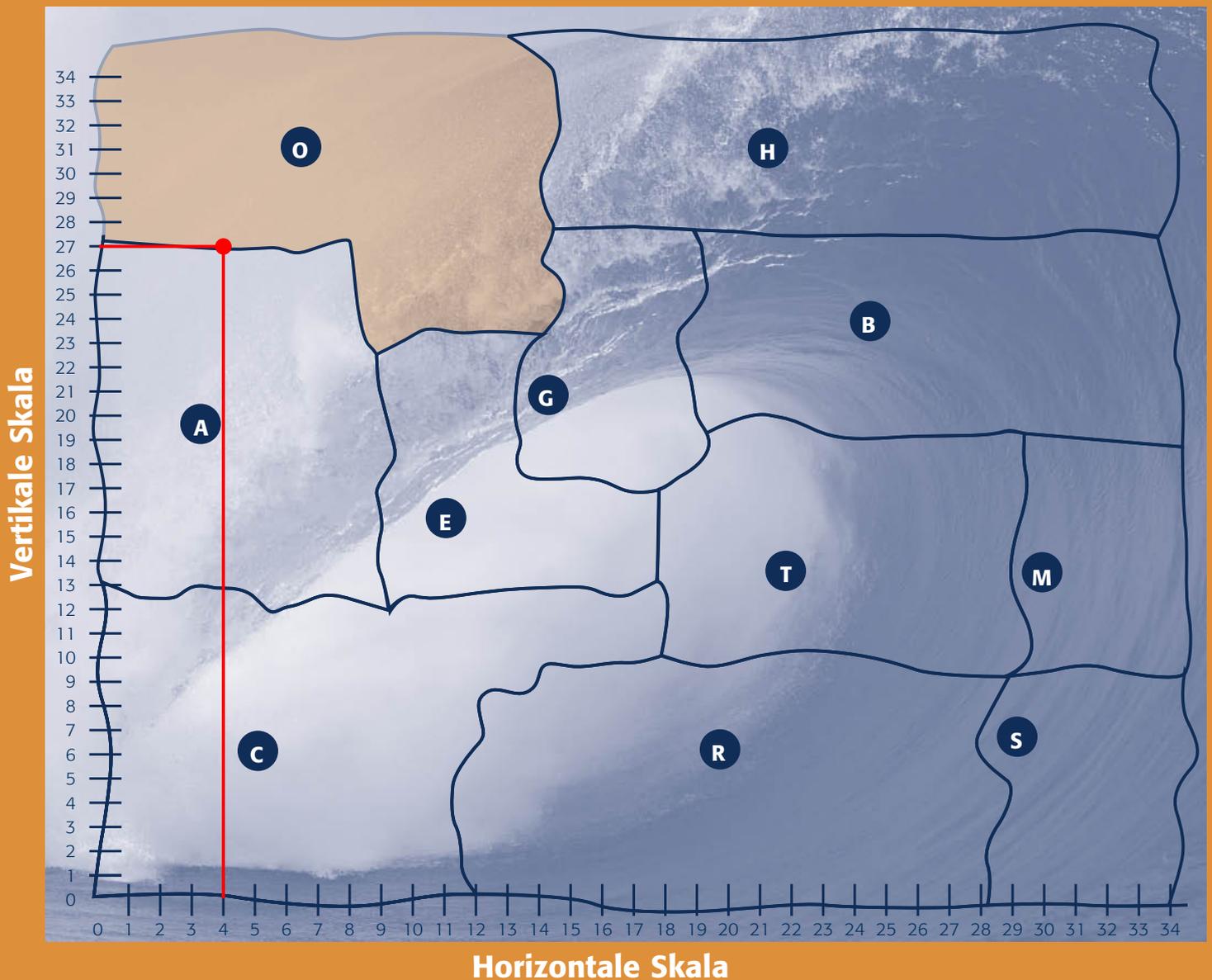
	Spalte 1 häufig	Spalte 2 manchmal	Spalte 3 manchmal	Spalte 4 häufig	
1 Ich kann gut mit anderen umgehen.	4				Ich achte auf meine Privatsphäre.
2 Ich bin oft abgehetzt und in Eile.			X		Ich gehe systematisch vor.
3 Ich lache gern mit anderen.	1				Ich arbeite lieber für mich allein.
4 Ich bin nicht nachtragend.			X		Ich zeige mein Mißfallen.
5 Ich habe immer viel am Laufen.	2				Ich brauche ungestörte Denkphasen.
6 Ich werde auf den letzten Drücker fertig.		3			Ich handle vorausschauend.
7 Verzögerungen stören mich.	4				Ich nehme Verzögerungen hin.
8 Ich stehe gerne im Rampenlicht.	0				Ich trage zum Gesamterfolg bei.
9 Ich blende Kritik aus.			X		Ich fühle mich leicht gestört.
10 Ich bin offen für neue Ideen.	4				Ich grübele über Kleinigkeiten nach.
11 Ich unterhalte mich gern beim Essen.			X		Ich trete angemessen auf.
12 Ich vergesse, Dinge zurückzugeben.	4				Ich bringe die Sachen in Ordnung.
13 Ich gerate manchmal in Hektik.		1			Ich bin überlegt.
14 Ich ziehe die Aufmerksamkeit auf mich.	4				Ich zeige meine Gefühle ungerne.
15 Ich tue Dinge, die mir später leidtun.			X		Ich höre auf meine Vernunft.
Summe VERTIKALE Skala				27	

Auswertung

Ihr Standort auf der Stresslandkarte

Die Abbildung unten visualisiert Ihr Stressverhalten, das Sie momentan in Ihrem Berufsleben zeigen. Ihr Schnittpunkt befindet sich im Segment O.

Stresslandkarte



Gewählter Fokus: Privates Stressverhalten

oder

Teil 1

	Spalte 1 häufig	Spalte 2 manchmal	Spalte 3 manchmal	Spalte 4 häufig	
1 Ich habe mein Leben im Griff.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	Ich versuche, sofort zurückzurufen.
2 Ich habe immer tausend Sachen im Kopf.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich lobe andere.
3 Ich weiß, was ich kann.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich entscheide mich wohlüberlegt.
4 Ich verliere schnell das Interesse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	Ich nehme mir Dinge zu Herzen.
5 Ich erwarte viel von anderen.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich ermutige andere.
6 Ich setze meine Meinung auch gegen Widerstände durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	Ich verbringe Zeit mit Freunden.
7 Ich reagiere auf Störungen gereizt.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin ausgeglichen und ruhig.
8 Ich weiß, was ich will.	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich drücke meine Bedenken aus.
9 Ich setze hohe Maßstäbe.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich nehme Anweisungen an.
10 Ich möchte Dinge ständig voranbringen.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich greife gern auf Bewährtes zurück.
11 Ich unterbreche andere.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin geduldig.
12 Ich konfrontiere andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	Ich tue anderen gerne einen Gefallen.
13 Ich kenne kein Maß.	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin leicht ergriffen.
14 Ich verberge meine weiche Seite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	Ich nehme mir Zeit für andere.
15 Ich urteile schnell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	Ich akzeptiere die Gefühle anderer.
				9	Summe HORIZONTALE Skala

oder

Teil 2

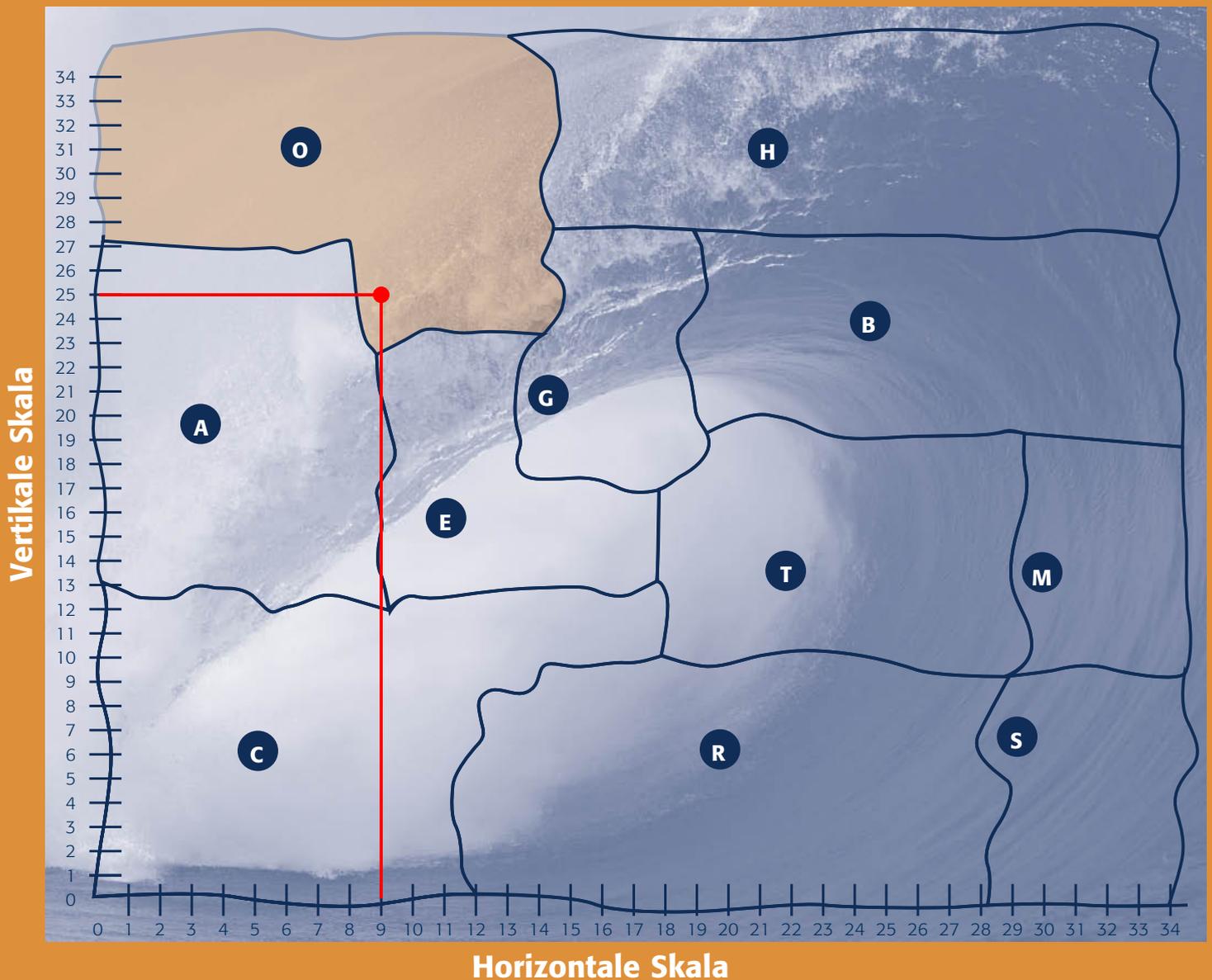
	Spalte 1 häufig	Spalte 2 manchmal	Spalte 3 manchmal	Spalte 4 häufig	
1 Ich kann gut mit anderen umgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	Ich achte auf meine Privatsphäre.
2 Ich bin oft abgehetzt und in Eile.	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich gehe systematisch vor.
3 Ich lache gern mit anderen.	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich arbeite lieber für mich allein.
4 Ich bin nicht nachtragend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	Ich zeige mein Mißfallen.
5 Ich habe immer viel am Laufen.	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich brauche ungestörte Denkphasen.
6 Ich werde auf den letzten Drücker fertig.	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich handle vorausschauend.
7 Verzögerungen stören mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	Ich nehme Verzögerungen hin.
8 Ich stehe gerne im Rampenlicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	Ich trage zum Gesamterfolg bei.
9 Ich blende Kritik aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich leicht gestört.
10 Ich bin offen für neue Ideen.	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich grübele über Kleinigkeiten nach.
11 Ich unterhalte mich gern beim Essen.	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich trete angemessen auf.
12 Ich vergesse, Dinge zurückzugeben.	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bringe die Sachen in Ordnung.
13 Ich gerate manchmal in Hektik.	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin überlegt.
14 Ich ziehe die Aufmerksamkeit auf mich.	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich zeige meine Gefühle ungern.
15 Ich tue Dinge, die mir später leidtun.	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich höre auf meine Vernunft.
Summe VERTIKALE Skala				25	

Auswertung

Ihr Standort auf der Stresslandkarte

Die Abbildung unten visualisiert Ihr Stressverhalten, das Sie momentan in Ihrem Privatleben zeigen. Ihr Schnittpunkt befindet sich im Segment O.

Stresslandkarte



Ihr Stressverhalten

- Ihr berufliches Stressverhalten: O-Stress (Seite 44)
- Ihr privates Stressverhalten: O-Stress (Seite 44)
- Suchen Sie in der unten aufgeführten Tabelle jeweils die Reihen, die Ihr eigenes Stressverhalten (z. B. C-Stress) beschreiben. Lesen Sie die Ihrem Profil entsprechende(n) Beschreibung(en) durch und überlegen Sie sich, wie weit diese Inhalte auf Sie im ausgewählten Umfeld zutreffen. Markieren Sie die für Sie wichtigsten Erkenntnisse.

- Machen Sie sich ebenso mit den übrigen Abschnitten vertraut, um andere Stressverhaltensmuster besser verstehen und die Unterschiede leichter erkennen zu können.

Ihre Erkenntnisse:

Elf Stressverhaltensmuster im Überblick

Stressverhalten	Grundlegendes Motiv	Non-produktiver Stress entsteht beim/bei den ...			Produktiver Stress macht Menschen ...
		übertriebenen Wunsch	übertriebenen Bedürfnis	Ängsten	
A-Stress	erreichen	etwas anzustreben, das nur für andere wichtig ist	von anderen herausgefordert zu werden	von anderen abgelehnt zu werden	begeisterungsfähig; spontan; ausdauernd und lebendig; praktisch; offen für neue Ideen
B-Stress	vertrauen	Selbstvertrauen und Vertrauen in andere gewinnen	nach bedingungsloser Verlässlichkeit von anderen	die Sicherheit zu verlieren	verbindlich; positiv; engagiert und loyal; arbeitsam und zuverlässig; kooperativ
C-Stress	kontrollieren	andere Menschen und Ereignisse zu kontrollieren	nach Unabhängigkeit von anderen	von anderen untergebuttert zu werden (sich unterwerfen zu müssen)	einfallsreich; entschlossen; ernsthaft; dynamisch, aus innerem Antrieb handelnd; selbstbewusst
E-Stress	gleichziehen	gleichzuziehen, um einen gewissen Status zu erlangen bzw. Vorteile zu gewinnen	nach Informationen, die Vorteile bringen und das Gefühl der Wichtigkeit stützen	von anderen überholt zu werden, d.h., dass andere besser sein könnten als man selbst	konkurrenzfähig; direkt; durchsetzungsfähig; ehrgeizig; selbstbewusst und zuversichtlich
G-Stress	generieren	zu viele Aktionen gleichzeitig zu initiieren	nach Klarheit über die Erwartungen anderer, der eigenen Person gegenüber	eine breite Unterstützung anderer zu verlieren	aufgeschlossen für verschiedenste Ansichten; entgegenkommend; kompetent auf vielen Gebieten; konsensorientiert; teilnehmend
H-Stress	helfen	anderen zu helfen und Anerkennung zu erhalten	nach Fürsorge und Zuneigung von anderen	von anderen nicht geschätzt zu werden	kontaktfreudig und freundlich; entspannt und ungezwungen; kooperativ und teilhabend; sympathisch und ausdrucksstark
M-Stress	vermitteln	bei Meinungsverschiedenheiten als Vermittler zu fungieren und permanent Harmonie erzeugen zu müssen	nach Unterstützung und Hilfe von anderen	von anderen ausgegrenzt zu werden	tolerant; vertrauensvoll; liebenswürdig; bescheiden; gelassen; ausgeglichen; beruhigend
O-Stress	Chancen ergreifen	jegliche Möglichkeiten zur Selbstentwicklung zu ergreifen	sich von Einschränkungen zu befreien; ohne Restriktionen	von anderen benachteiligt zu werden	energisch; charmant und beliebt; dynamisch; ständig mit neuen Herausforderungen konfrontiert; motivierend; fördernd
R-Stress	reformieren	das Umfeld permanent zu verändern	nach Respekt von anderen	von anderen kritisiert oder verurteilt zu werden	gut organisiert und systematisch vorgehend; ein Experte auf einem bestimmten Fachgebiet; vernünftig; extrem prinzipientreu
S-Stress	prüfen	ständig nach dem Sinn der Sache zu suchen	nach Orientierung von anderen	unangemessen zu wirken	empfindsam sich und anderen gegenüber; ernsthaft und humorvoll; überlegt; nach einem hohen Präzisionsgrad strebend
T-Stress	überdenken	komplexe Situationen gründlich zu durchdenken	nach genügend Zeit und Geduld von anderen	von anderen bedroht oder überfordert zu werden	konzentriert; Experte auf einem Gebiet; geduldig und aufmerksam; kompetent bei der Fähigkeit, richtige Zusammenhänge zu finden und Erklärungen zu erarbeiten

B
P

Analysieren Sie Ihr Stressverhalten

Stressverhalten ist dynamisch und situativ, egal ob es produktiv oder non-produktiv ist.

Setzen Sie sich im Folgenden mit Ihrem persönlichen Stressverhalten auseinander. Überlegen Sie, in welchem Modus Ihres Stressverhaltens befinden Sie sich momentan?

Im Produktiven

oder

im Non-produktiven?

Begründen Sie Ihre Einschätzung:

Vom Stressverhalten zum Stressvergnügen

Stressverhalten ist dynamisch und situativ. Es kann entweder als produktive oder non-produktive Orientierung gelebt werden. Das hängt mit den individuellen Stärken und Bestrebungen sowie gesellschaftlichen Bedingungen zusammen. Grundsätzlich streben Menschen danach, das, was ihnen wichtig ist, auch zu erhalten. Sie neigen dazu, Verluste zu vermeiden. Das Vermeiden von Verlusten (Ängste) gilt dabei als ein stärkeres Motiv als das Streben nach Gewinn. Nonproduktiver Stress tritt dann auf, wenn das Verfügbare bedroht wird, verloren geht oder fehlinvestiert wird. Die Einschätzung der Bedrohung kann sich situativ ändern, je nach den jeweils vorhandenen emotionalen und motivationalen Personenspezifika wie Bedürfnisse, Erwartungen, Überzeugungen und Gewohnheiten.

I Produktives Stressverhalten erzeugt Denkmuster und Emotionen, die energisierend und herausfordernd wirken. In diesem Fall können Menschen selbstverantwortlich entscheiden, was und inwiefern sie das eigene Umfeld beeinflussen wollen.

I Non-produktives Stressverhalten entsteht durch eine ungünstige Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Umfelds auf Basis der zugrunde liegenden Wünsche, Bedürfnisse und Ängste. Dies bringt Menschen in ein Abhängigkeitsverhältnis und führt zur Hemmung bzw. Lähmung eigener Potenziale und Ressourcen.

Wenn die aktuellen Bedürfnisse, Wünsche und Ängste einer Person zur absoluten Forderung erhoben werden, wird auch deren Erfüllung als absolut notwendig für das eigene Wohlbefinden und Selbstwertgefühl angesehen. Und so werden durch die Übersteigerung an sich normaler menschlicher Bedürfnisse oder Wünsche Situationen und Anforderungen wahrgenommen und deren Bedeutung bewertet. Wenn diese sich zu einer persönlichen „Muss-Brille“ entwickeln, dann macht dies eine Person stressanfälliger gegenüber vielen, eigentlich neutralen Situationen.



Produktives Stressverhalten entsteht, wenn ...

- die Anforderung/Situation als positiv, belebend oder herausfordernd erlebt wird;
- die zugrunde liegenden Einstellungen und Überzeugungen für die Situationsbewertung positiv sind;
- die Anforderung/Situation mit positiven Erfahrungen gekoppelt ist.

Beispiel

Meine Beförderung bedeutet für mich Prestige, Statusveränderung und neue Verantwortlichkeiten.

Bringen Sie ein Beispiel aus Ihrer eigenen Erfahrung:

Non-produktives Stressverhalten entsteht, wenn ...

- die Anforderung/Situation als unangenehm, belastend oder überfordernd erlebt wird;
- die zugrunde liegenden Einstellungen und Überzeugungen für die Situationsbewertung negativ sind;
- die Anforderung/Situation mit den negativen Erfahrungen gekoppelt ist.

Beispiel

Ein über längere Zeit anhaltender Termindruck bedeutet für mich Überforderung und Erschöpfung.

Bringen Sie ein Beispiel aus Ihrer eigenen Erfahrung:

Ergebnisse Ihrer persönlichen Stressanalyse im Überblick

Meine Hauptstressoren

Mein Stressverhalten

Welcher Zusammenhang besteht, Ihrer Meinung nach, zwischen Ihren Stressoren und Ihrem Stressverhalten?

Was spricht dafür, die Stressoren und das Stressverhalten beizubehalten?

Was wollen Sie verändern?



II. Stressbewältigung ist erlernbar

Ressourcen erkennen und richtig nutzen

Alle Menschen verfügen über Wege und Möglichkeiten, Stress zu bewältigen oder zu minimieren – sicher nicht immer und in jeglicher Stresssituation, manchmal besser und manchmal schlechter. Diese Möglichkeiten sind die zur Verfügung stehenden **Ressourcen**, um den Anforderungen von innen und außen gerecht zu werden (z. B. Kompetenzen, gutes Arbeitsklima, soziale Unterstützung usw.). Verfügbare Ressourcen werden in schwierigen Situationen mobilisiert und gezielt eingesetzt, um die schädlichen Folgen des Stresserlebens zu vermeiden.

Auf welche Ressourcen greifen Sie normalerweise zurück, wenn Sie unter Stress stehen?

Stress wird dann zur Überforderung, wenn entweder *die Anforderungen* zu hoch oder die verfügbaren *Bewältigungsressourcen* einer Person als nicht ausreichend bewertet werden (siehe Bild unten). Das Ziel in der Stressbewältigung besteht darin, möglichst frühzeitig ein dynamisches Gleichgewicht, eine Balance zwischen diesen zwei Aspekten herzustellen. Denn bei einem dauerhaften Ungleichgewicht führt es zu schädlichen chronischen Folgen auf körperlicher und psychischer Ebene. Je mehr Kompetenzen und Selbstsicherheit (Ressourcen) man besitzt, desto eher begegnet man den Anforderungen als positiven Herausforderungen und Chancen im Leben.



Ein stressfreies Leben zu führen ist ein unrealistisches Ziel. Das Ziel muss sein, den Stress aktiv und wirkungsvoll in den Griff zu bekommen.

David Spiegel

Stressbewältigungsstrategien erlernen und gezielt einsetzen

Nicht nur das Stresserleben, sondern auch der Umgang mit dem Stress ist individuell sehr unterschiedlich. Stressbewältigung hat zum Ziel, individuelle Fähigkeiten und Ressourcen situationsgemäß einzusetzen, um innere und äußere Anforderungen zu erfüllen und dabei gesund zu bleiben. Bei der Stressbewältigung stellen Menschen sich grundsätzlich zwei wichtige Fragen:

- Verfüge ich über *ausreichende Ressourcen*, um mit der Situation angemessen fertig zu werden?
- Bin ich in der Lage, meine Ressourcen zu mobilisieren und *effektive Strategien* einzusetzen, um den schädlichen Folgen des Stresses zu entgehen?

Optimale Stressbewältigung setzt ein umfangreiches und flexibles Repertoire an Bewältigungsstrategien voraus, das entsprechend der eigenen Zielvorstellungen und Erfordernissen eingesetzt werden kann. Was für den einen hervorragend geeignet ist, kommt für den anderen (auch in der gleichen Situation) gar nicht infrage.

Überlegen Sie zunächst, was Sie bereits tun, um sich wohlfühlen und Stress zu bewältigen. Hier sind einige Beispiele: Eine kurze Pause einlegen, eine schwierige Aufgabe gut vorplanen, sich abregieren durch Schreien, eine Zigarette rauchen usw.

Ihre bisherigen Stressbewältigungsstrategien:

Überlegen Sie sich, welche der von Ihnen praktizierten Methoden und Techniken – längerfristig gesehen – höchstwahrscheinlich ungünstig sind. Markieren Sie diese Beispiele mit einem großen Ausrufezeichen.

Sie können Ihre bisherigen Stressbewältigungsmethoden und -techniken zum Positiven ändern und somit Ihr Repertoire an Bewältigungsressourcen erweitern, wenn Sie das wirklich wollen. Beginnen Sie damit schon heute. Die Stressforschung unterscheidet zahlreiche Stressbewältigungsstrategien, die grundsätzlich bei den folgenden Punkten ansetzen:

1. Methoden der kurzfristigen Stressbewältigung

Diese wirken kurzfristig Stress reduzierend und bieten sich an, wenn Sie die Situation nicht verändern können, den Stressor nicht ausschalten, minimieren oder vermeiden können. Sie ...

- befinden sich in einer akuten Stresssituation,
- haben die Anspannungsspitze erreicht und/oder
- wollen Aufschaukelung verhindern.



2. Methoden der langfristigen Stressbewältigung

Diese wirken langfristig und zielen auf die Entwicklung eigener Kompetenzen und Fähigkeiten im Umgang mit Stressursachen hin. Man kann sich selbst verändern und dadurch stabiler werden, indem man

- die Belastbarkeit erhöht,
- positives Verhalten aufbaut,
- die Bewertung der Stresssituation verändert.

Hier sind paar Beispiele zu den langfristigen Stressbewältigungsmethoden.

- **Stressoren bezogene Strategien:** „Bitte nicht stören“ Schild verwenden, telefonieren blockweise usw.
- **Kognitive Strategien:** Die eigene Einstellung ändern, wenn die Situation nicht zu ändern ist; die eigenen Erwartungen an andere überdenken usw.
- **Soziale Unterstützung/soziale Netzwerke:** Freundschaften, soziales Netzwerk pflegen; Kollegen um Hilfe bitten; Rückmeldung anderer anfordern usw.
- **Problembezogene Strategien:** Den persönlichen Zeitplan ändern; Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren; Klärungsgespräche führen; „Nein“ sagen usw.
- **Genussbezogene Strategien:** Einem Hobby nachgehen, sich etwas Gutes tun, schöne Augenblicke genießen usw.
- **Körperbezogene Strategien:** Körperliche Fitness steigern; langfristige Atemübungen erlernen; bewusste Entspannungstechniken einüben usw.

Erstellen Sie Ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm

Die auf Sie zutreffenden Informationen sind auf den folgenden Seiten farblich. Diese bietet Ihnen die Möglichkeit, basierend auf Ihrem persönlichen Stressverhalten ein individuelles Stressbewältigungsprogramm zu erstellen.

Lernen Sie, Ihren non-produktiven Stress mithilfe der für Sie passenden Kombination zwischen kurz- und langfristigen Bewältigungsstrategien in die produktive Richtung zu ändern.

Durch ein systematisches Einüben der ausgewählten Methoden und Techniken werden Sie Ihr Repertoire an Bewältigungsstrategien erweitern und diese flexibel und souverän in schwierigen Situationen einsetzen.

Suchen Sie Ihren persönlichen und für Sie akzeptablen Weg, um Ihren ungesunden Stress nachhaltig zu besiegen.

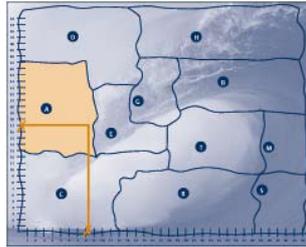
A-Stress

Grundlegender Wunsch:

Etwas anstreben, das für andere wichtig ist.

Hauptziel:

- Bei den für die eigene Person interessanten Aufgaben und Situationen Verantwortung zu übernehmen.
- Kompetent und immer auf dem neuesten Kenntnisstand zu sein.



Menschen mit A-Stress:

Sie streben danach, sich zu verbessern; wollen bewundert werden, über sich selber hinauswachsen und andere beeindruckend; tun alles, was sie an der Spitze hält; wenden sich auch neuen Aufgaben zu, um sich selbst und andere von den eigenen Fähigkeiten zu überzeugen.

Grundlegendes Motiv: erreichen

Mögliche Hauptstressoren:

mangelnde Anerkennung

Non-produktiver Umgang

Durch einen non-produktiven Umgang mit A-Stress fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *von anderen abgelehnt zu werden*, überwältigt. Dieser Zustand löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich bin gut in dem, was ich tue; die anderen sind neidisch auf mich und bereiten mir Unannehmlichkeiten.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufs ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Sorgfältiges Denken ist langweilig.
- Jedes Handeln ist auf jeden Fall besser als Reden.
- Wer Kritik übt, ist neidisch.
- Selbstvergleich ist der einzig richtige Maßstab.
- Zeit und Arbeitstempo sind immer am wichtigsten.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person unterbricht Gespräche,
- treibt ihre Ungeduld auf die Spitze, wird unhöflich,
- setzt die geäußerte Kritik und den Kritiker herab,
- ignoriert bessere Leistungen anderer,
- bewertet andere ausschließlich nach Zahlen,
- stellt eigene Kompetenzen und Fähigkeiten übertrieben dar,
- verbirgt eigene Unzulänglichkeiten durch geschickte sprachliche Darstellung, ersetzt Inhalte durch Effekte.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive A-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie können sich für eigene Erfolge begeistern und daraus neue Kraft schöpfen,
- sie sind spontan und lassen sich durch neue Herausforderungen anregen,
- sie spornen andere Menschen an, sind lebhaft und nachgiebig,
- sie denken praktisch, sind produktiv, nutzen ein breites Spektrum an Interessengebieten, übertragen Erfahrungen aus einem Gebiet auf weitere Gebiete,
- sie gelten als Vorbilder für weniger motivierte Menschen.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

- Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
- Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
- Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
- Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren A-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bemühen Sie sich um eine objektive und realistische Einschätzung der eigenen Leistungen: Lernen Sie, konstruktive Kritik zu akzeptieren. Beschränken Sie sich nicht nur auf Ihre eigenen Bewertungen. ■ Widmen Sie täglich 15 Minuten Ihrer Zeit der Selbstreflexion. Überlegen Sie sich, ob Sie die Aufgaben, die Ihnen gestellt werden, verstanden haben. Führen Sie dort Klärung herbei, wo Sie unsicher sind. Verhindern Sie, dass unklare Aufgabenstellungen Sie als inkompetent scheinen lassen.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reden Sie über Ihren Ärger mit einem guten Freund: Setzen Sie sich mit den Stress auslösenden Faktoren auseinander und streben Sie Änderungen an. ■ Bringen Sie Ihre Anerkennung zum Ausdruck: Bestärken Sie andere positiv für ihre guten Leistungen. Versuchen Sie, mit der gegebenen Situation zufrieden zu sein; bleiben Sie den anderen gegenüber geduldig – geben Sie ihnen die Gelegenheit, sich ungestört zu äußern, verzichten Sie auf Belehrungen.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Überlegen Sie, ob bestimmte Verhaltensmuster sich schon früher im Leben gefestigt haben, z. B. aus Angst vor Ablehnung „Nein“ zu sagen. Das kann zu permanenten Überforderungen und neuen Unklarheiten, zu einer Verstärkung des Stresserlebens führen. ■ Nutzen Sie einen „Stress-Verminderer“ in der belastenden Situation, über die Sie keine Kontrolle haben können. So lässt sich z. B. das bei Verzögerungen und Wartezeiten auftretende Gefühl der Zeitverschwendung zumindest teilweise verringern, indem Sie dabei etwas lesen oder sich mit jemandem unterhalten. ■ Entscheiden Sie sich für Ihr eigenes optimales Tempo: Berücksichtigen Sie sowohl physische als auch psychische Belastungssymptome (Herzrasen, Bluthochdruck, Schwindel etc.). Verlangsamen Sie das Tempo, warten Sie nicht darauf, bis Sie völlig erschöpft sind.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tun Sie nicht nur das, was andere für wichtig halten. Leben Sie Ihr eigenes Leben.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Achten Sie von Zeit zu Zeit in Ihrem Tagesablauf darauf, wie es Ihnen körperlich geht. Versuchen Sie, bei sich selbst insbesondere in Stresssituationen Symptome wahrzunehmen, die Stress signalisieren, z. B. Unruhe, Magenbeschwerden, Herzklopfen usw. Setzen Sie eine wirksame Atem- und Entspannungstechnik ein.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: *„Es wird bestimmt schief gehen“*, den Satz: *„Ich werde es erst mal probieren.“*

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



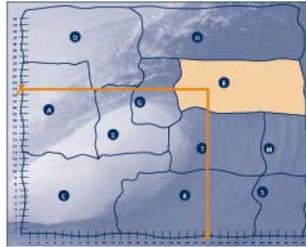
B-Stress

Grundlegender Wunsch:

Selbstvertrauen und Vertrauen in andere gewinnen.

Hauptziel:

- Mit anderen Menschen zusammenzukommen und langfristige Arbeits- und Privatbeziehungen aufzubauen.
- Andere Menschen zu akzeptieren, obwohl sie anders sind als die Person selbst.



Menschen mit B-Stress:

Sie streben danach, von anderen Menschen für sympathisch und vertrauenswürdig gehalten zu werden; wollen akzeptiert werden; versuchen herauszufinden, was andere von ihnen denken; vermeiden Problemsituationen und Konflikte, die bei ihnen negative Gefühle auslösen; suchen sich eine Autoritätsperson aus, die bei Bedarf hilft.

Grundlegendes Motiv: vertrauen

Mögliche Hauptstressoren:

mangelnde Unterstützung

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive B-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, die *eigene Sicherheit zu verlieren*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich bin zuverlässig und halte mich an die Regeln, andere jedoch nicht.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Vergeltung kann gerechtfertigt werden.
- Freundschaften garantieren den Berufserfolg.
- Aufopferung muss belohnt werden.
- Verbindlichkeiten gelten lebenslanglich.
- Jeder hat das Recht, andere zu ignorieren.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person fügt anderen aus Rache Schaden zu,
- erwartet Beförderung aufgrund eigener Beziehungen,
- beschwert sich, wenn andere unaufmerksam sind,
- erinnert andere an ihre Versprechen,
- ignoriert alles, was ihr unangenehm ist,
- ist besitzgierig bei allem, was ihr gehört,
- macht sich Sorgen über die Vergänglichkeit des Glücksgefühls.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive B-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind verbindlich und positiv,
- sie zeigen Loyalität und Engagement,
- sie sind kooperativ und verantwortungsbewusst,
- sie arbeiten eigenmotiviert und sind zuverlässig,
- sie fühlen sich unabhängig, sind als Gleichberechtigte in Beziehungen eingebunden,
- sie sind kreativ und ausdrucksstark.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren B-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhen Sie Ihre Selbstachtung – stärken Sie Selbstvertrauen und das Vertrauen in die eigene Kompetenz. ■ Erkennen Sie Ihre eigenen Stärken und Grenzen: Eine realistische Einschätzung von dem, was Sie gut können und was Ihnen nicht liegt, verringert Ihr Stressniveau. Konzentrieren Sie sich verstärkt auf die effektive Nutzung Ihrer Stärken. ■ Akzeptieren Sie ein angemessenes Lob für Ihre Leistungen. ■ Sorgen Sie für Ihr emotionales Gleichgewicht: Vermeiden Sie übertriebene Emotionen wie Dauerschweigen, Aggressivität oder Feindseligkeit. Unterbrechen Sie gedanklich das Eintreten solcher Emotionen. ■ Investieren Sie mehr in Ihre Fähigkeiten: Engagieren Sie sich hierfür mindestens genauso stark wie für andere Menschen.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seien Sie offen für Rückmeldungen. Wenn Sie kein spontanes Feedback von Ihren Kollegen, Bekannten oder Freunden erfahren, dann bitten Sie sie darum, Ihnen ihre Beobachtungen mitzuteilen, und vergleichen Sie Ihre eigenen Wahrnehmungen damit. ■ Wählen Sie Ihre Freunde sorgfältig aus.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seien Sie objektiv: Reduzieren Sie Ihren Stress, indem Sie lernen, Fakten so zu akzeptieren, wie sie gegeben sind. Verschwenden Sie Ihre wertvolle Zeit nicht, indem Sie unbequeme Tatsachen zurechtbiegen. ■ Seien Sie nicht autoritätsgläubig: Meiden Sie es, sich bei Autoritätspersonen einzuschmeicheln oder sie durch einseitige Vorleistungen positiv zu stimmen. Meiden Sie ein starkes Abhängigkeitsverhältnis von willensstarken Kollegen oder Freunden. Erkennen Sie Ihre Erfolge an.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Übernehmen Sie die Regie Ihres Lebens: Setzen Sie sich für Ihre Ziele ein, sorgen Sie für Ihre Glücksgefühle. ■ Genießen Sie lieber wenig, aber richtig. Für den Genuss ist nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf Dauer sättigend und langweilig.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Finden Sie heraus, welche Entspannungsmöglichkeiten für Sie besonders geeignet sind, denn jeder Mensch spricht auf unterschiedliche Formen der Entspannung an.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

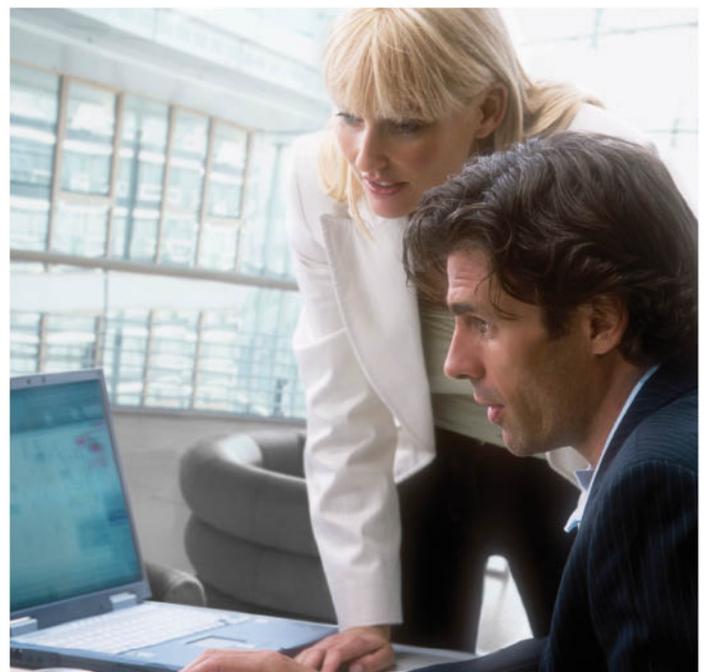
Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen sie z. B. statt: *„Ich verliere immer“*, zu sich: *„Ich habe oft verloren, jetzt werde ich versuchen, aus meinen Fehlern zu lernen.“*

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



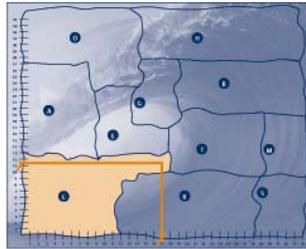
C-Stress

Grundlegender Wunsch:

Über Situationen und andere Menschen Kontrolle ausüben.

Hauptziel:

- Mit anderen zu konkurrieren, die eigenen Leistungen mit denen anderer abzugleichen.
- Qualität und Umfang eigener Arbeitsleistung zu erhöhen.



Menschen mit C-Stress:

streben danach, ihre Rechte zu wahren und sich Anerkennung zu verschaffen; wollen erfinderisch und ideenreich sein; folgen ihrem eigenen Weg; verschaffen sich Respekt; beherrschen ihr Umfeld; jagen anderen Personen Angst ein; gehen Risiken ein, die mit der Ausübung von Macht und Kontrolle zusammenhängen.

Grundlegendes Motiv: kontrollieren

Mögliche Hauptstressoren:

übermäßige Kontrolle

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive C-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *von anderen untergebuttert zu werden*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich kämpfe um das Überleben, die anderen wollen mich nur ausnutzen.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Aggression sollte ausgelebt werden.
- Menschen wollen kontrolliert werden.
- Schuldzuweisungen beschleunigen die Ereignisse.
- Blinde Loyalität der Person gegenüber ist ein Beleg für die Kompetenz anderer.
- Probleme, die nicht offen ausgetragen werden, senken die Moral.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person reagiert eigenen Ärger an anderen ab,
- versucht, Ideen und Vorschläge mit Macht durchzusetzen,
- manipuliert andere, löst Schuldgefühle in anderen aus,
- erwartet Zustimmung und belohnt Jasager,
- toleriert kontroverse Meinungen nur in Privatbeziehungen,
- versucht, über andere Menschen starke Kontrolle auszuüben,
- setzt sich über den Widerstand anderer Menschen hinweg.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive C-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind entschlossen, zuverlässig und maßgebend,
- sie entwickeln Eigeninitiative und Selbstvertrauen,
- sie übernehmen die Leitungsfunktion und nutzen dabei ihre Möglichkeiten, indem sie andere stärken und unterstützen,
- sie sind mutig und gehen Risiken ein, um ihre Visionen verwirklichen zu können,
- sie setzen sich für wirksame Projekte aktiv ein.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren C-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Setzen Sie sich mit Ihren Ängsten auseinander: Finden Sie heraus, wann und unter welchen Bedingungen Sie besser nachgeben sollten. Die wahrgenommene übertriebene Kontrolle über die Situation führt zum Wunsch, ständig Macht ausüben zu wollen, und erzeugt die Illusion, immer alles besser zu wissen. ■ Lernen Sie, sich zu beherrschen: Nutzen Sie Ihre Fähigkeit zu leiten, verzichten Sie dabei so weit wie möglich auf Zwang. ■ Überlegen Sie sich die Grenzen Ihres Einflussbereiches. Machen Sie sich bewusst: Ich bin für mein Handeln und die entsprechenden Folgen, meine Wünsche und Erwartungen verantwortlich, nicht aber für das Handeln anderer Menschen. Denn: Übernahme nicht zustehender Verantwortung überfordert, Abgabe von Verantwortlichkeit, die einem nicht zusteht, befreit.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Betrachten Sie die Ereignisse nicht nur aus Ihrer eigenen Perspektive: Versuchen Sie, andere Menschen zu verstehen, entwickeln Sie die Bereitschaft, über Dinge hinwegzusehen und Mitgefühl zu empfinden. ■ Erkennen Sie Ihre Abhängigkeit von den anderen: Sie brauchen andere, um Ihre eigenen Pläne zu realisieren. Machen Sie aus der Kontrolle durch Manipulation eine Kontrolle durch gegenseitigen Respekt. Fördern Sie Ihre Freundlichkeit: Lächeln Sie andere an. Achten Sie auf deren Reaktionen – auch auf Ihre eigenen. ■ Wecken Sie bei Ihren Kollegen Hoffnung: Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten, um andere zu motivieren und sie aufzubauen. Schaffen Sie die Möglichkeiten und Bedingungen dazu, wenn solche nicht vorhanden sind.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Suchen Sie nach Zielen, die über Ihre eigenen Interessen hinausgehen: Dies könnten zunächst Ihre Familie und Freundschaften sein, wenn es sich dabei um mehr als Ihr eigenes „Ich“ handelt. ■ Denken Sie darüber nach, wie Sie sich verhalten, wenn Sie wütend sind oder Angst haben. Fragen Sie sich: „Wie möchte ich anderen Menschen in Erinnerung bleiben?“
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lernen Sie, sich zu entspannen: Nehmen Sie sich Zeit. Überwinden Sie das Gefühl, ohne Sie würde nichts laufen oder das Chaos ausbrechen. Gönnen Sie sich bewusst freie Zeit. Tun Sie etwas, das Sie entspannt.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Integrieren Sie Entspannungsübungen in Ihren Tagesablauf, z. B. Streck- und Atemübungen in den Pausen. Dies hilft Ihnen dabei, sich von belastenden Faktoren abzulenken und innerlich wieder aufzutanken.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: „*Ich mache sicher Fehler*“, den Satz: „*Ich tue mein Bestes, kann mir aber Fehler erlauben.*“

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



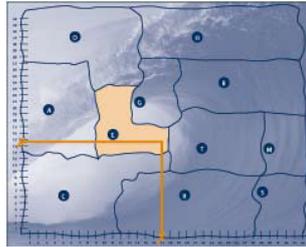
E-Stress

Grundlegender Wunsch:

Mit anderen im Hinblick auf den erzielten Status/Vorteil gleichziehen.

Hauptziel:

- Fair handeln und fair behandelt zu werden.
- Bei allen bedeutsamen Fragen ein Mitspracherecht zu haben.



Menschen mit E-Stress:

Sie streben nach Selbstbestätigung; wollen mit anderen konkurrieren, sich von ihnen abheben; wollen hohe Selbstachtung erreichen, sich überlegen fühlen; drücken ihre Bedürfnisse klar und direkt aus; möchten für ihre eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse belohnt werden.

Grundlegendes Motiv: gleichziehen

Mögliche Hauptstressoren:

Konkurrenzdruck/Arbeitsplatzunsicherheit

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive E-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *von anderen überholt zu werden*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich werde von allen um mich herum nur gedrängt und übersehen, wenn ich auf meine Rechte nicht bestehe.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Beziehungen sind nur dazu da, um Menschen weiterzubringen.
- Manche Menschen sind mehr wert als andere.
- Lieber selber angreifen, als von anderen angegriffen zu werden.
- Alles ist eine Frage des Willens.
- Anerkennung erhalten nur diejenigen, die eigenständig sind.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person strebt nach guten Beziehungen zu Entscheidungsträgern,
- vergleicht sich mit anderen und neigt zur Konkurrenz,
- hat bei Anfragen einen sehr harten Tonfall,
- ist unbeugsam, lehnt Kompromisse ab,
- unterstellt sich anderen, die selbstständig und unabhängig sind,
- droht anderen, um die eigene Position zu festigen,
- vermeidet bestimmte Situationen, um keine Ablehnung hinnehmen zu müssen.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive E-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind selbstbewusst, haben ein hohes Maß an Selbstachtung,
- sie können eigene Überzeugungen gut kommunizieren,
- sie besitzen eine hohe Selbstakzeptanz, sind diszipliniert und zeigen Gefühle offen,
- sie sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst und richten sich danach,
- sie streben nach kontinuierlicher Selbstentwicklung.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren E-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erkennen Sie, dass Ihre Selbstwahrnehmung zu den wichtigen Faktoren gehört, die Ihren Vergleichsprozess mit anderen erheblich beeinflusst. Sie sind, wie Sie sind – lernen Sie, sich selbst zu mögen. ■ Erschließen Sie sich neue Bereiche, in denen Sie die volle Verantwortung übernehmen können. Versuchen Sie beispielsweise, in eine diffuse Situation Ordnung zu bringen. ■ Stellen Sie fest, ob Ihre Gedanken zu sehr in der Zukunft oder der Vergangenheit kreisen. Versuchen Sie, diese Gedanken mit einem gezielten Stopp-Gedanken zu unterbrechen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wählen Sie Freunde, Bekannte und Geschäftspartner sorgfältig aus – reduzieren bzw. brechen Sie Kontakte ab, die kontinuierlich unerfreulich und belastend auf Sie wirken. Denken Sie einmal über Ihre Kontakte nach und auch darüber, welche Kontakte Sie verstärken möchten. Investieren Sie darin Ihre Zeit. ■ Lernen Sie es, Kompromisse zu schließen: Ersetzen Sie Forderungen durch Vorschläge, erläutern Sie Ihre Wünsche; kommen Sie Ihrem Gesprächspartner entgegen; geben Sie, um zu bekommen.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erkennen Sie frühzeitig Probleme und bereiten Sie sich darauf vor: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Gefahr, benachteiligt zu werden; denken Sie darüber nach, unter welchen Voraussetzungen Sie den Vorzug erhalten. ■ Zögern Sie Entscheidungen nicht hinaus, wenn Sie befürchten, der Sache nicht gewachsen zu sein. Durch Aufschieben der Aufgaben erhöhen Sie Ihren Stress. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie vorgehen sollen, fragen Sie Menschen Ihres Vertrauens.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst. Jede Erledigung einer Aufgabe ist eine bewältigte Herausforderung. Gönnen Sie sich etwas Besonderes oder machen Sie kurz Pause, bevor Sie mit etwas Neuem beginnen. ■ Achten Sie gezielter und bewusster auf angenehme Dinge, die in Ihrer unmittelbaren Umgebung passieren, z. B. Menschen, Sonnenschein, Blumen am Wegesrand usw.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erlernen Sie die Techniken des richtigen Atmens. Das ist eine wichtige Voraussetzung für körperliches und mentales Gleichgewicht. Eine ruhige und bewusste Atmung bringt wieder Sauerstoff und Energie in den Körper.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: *„Ich werde schon wieder nervös“*, den Satz: *„Ich bleibe ruhig, spreche langsam und deutlich ...“*

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



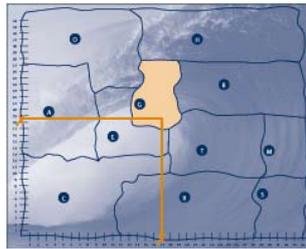
G-Stress

Grundlegender Wunsch:

Viele unterschiedliche Aktionen erzeugen.

Hauptziel:

- Sicherzustellen, dass eigene neue Ideen oder die innovativen Ideen anderer akzeptiert werden.
- Spezialkenntnisse zu erwerben, die für die erfolgreiche Aufgabenbewältigung erforderlich sind.



Menschen mit G-Stress:

Sie streben danach, ihre Rechte zu wahren und sich Anerkennung zu verschaffen; wollen auf vielen Interessengebieten bewandert sein; neigen dazu, als menschenorientierte Koordinatoren und ergebnisorientierte Spezialisten zu fungieren; wechseln reibungslos von Aufgabe zu Aufgabe, ändern bei den auftretenden Schwierigkeiten die Strategie oder den Lösungsansatz; binden andere in den Entscheidungsprozess ein.

Grundlegendes Motiv: generieren

Mögliche Hauptstressoren:

mangelnder Entscheidungsspielraum

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive G-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *die breite Unterstützung anderer zu verlieren*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich soll die Verantwortung übernehmen, werde aber dabei von den anderen zu wenig unterstützt.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Auch unbedeutende Hindernisse sollten aus dem Weg geräumt werden.
- Sich an Erfahrungen zu orientieren ist der einzige und der beste Weg.
- Menschen müssen beschwichtigt werden.
- Druck zerstört die Harmonie.
- Die Strategien werden ausschließlich von den Emotionen diktiert.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person nimmt sich Zeit für jede Art von Kritik,
- beurteilt Menschen nach ihren früheren Leistungen,
- versucht immer, einen Mittelweg zu finden,
- versucht, jeden zu beschwichtigen, der sich beschwert oder beklagt,
- setzt Prioritäten zurück, um jede Art von Druck zu reduzieren,
- verzögert die Arbeitsschritte dann, wenn schnelle Entscheidungen erforderlich sind,
- ist im Arbeitsteam bestrebt, es allen recht zu machen.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive G-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind offen für verschiedenste Meinungen und tolerant anderen gegenüber,
- sie sind entgegenkommend, kompromissbereit und konsensorientiert,
- sie leisten wertvolle Beiträge zum Endergebnis,
- sie sind vielseitig begabte Generalisten, übernehmen bei reichsübergreifende Verantwortung,
- sie sind motivierend und ermutigend.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren G-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Werden Sie sich Ihrer Identität bewusst: Sie sind viel mehr als das, was andere von Ihnen erwarten. ■ Hinterfragen Sie die Motive Ihrer Hilfsbereitschaft: Stellen Sie sicher, dass Ihre Hilfe uneigennützig ist. ■ Analysieren Sie Ihre Lage: Können Sie wirklich Ihre Situationen nicht mitbeeinflussen? Entdecken Sie für sich neue Entscheidungsspielräume. Führen Sie eine Stress senkende, positive Neubewertung der Situation durch, z. B.: „Ich habe Einfluss auf mein erfolgreiches Handeln“, anstatt: „Ich bin vom Pech verfolgt.“
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Äußern Sie Ihre Meinung direkt und vermeiden Sie dabei Widersprüche. ■ Gehen Sie mit anderen offen und ehrlich um: Anderen auszuweichen erhöht die Unsicherheit und führt zu Verzögerungen. Suchen Sie Ihre sozialen Kontakte nicht nur nach dem aktuellen Bedarf aus, sondern auch für den Aufbau langfristiger Beziehungen. ■ Passen Sie Ihr Umfeld an Ihre Bedürfnisse an: Integrieren Sie Ihr Arbeits- und Privatleben, wählen Sie z. B. einen Wohnort in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifizieren Sie Ihre widersprüchlichen Ziele. Erkennen Sie z. B. den Widerspruch zwischen dem Ziel, immer eine klare Position haben zu wollen, und dem Wunsch, bei allen beliebt zu sein. ■ Akzeptieren Sie, dass Ihr Einflussbereich eingeschränkt ist: Es gibt Situationen, auf die Sie keinen Einfluss haben können. Lassen Sie sich von derartigen Situationen bzw. Ereignissen nicht entmutigen. ■ Es gibt Entscheidungen, die nur von Ihnen getroffen werden müssen: Wenn Sie Zweifel haben, holen Sie die Ratschläge von erfahrenen Personen ein. Versuchen Sie jedoch nicht, die Verantwortung abzuwälzen.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Führen Sie häufiger Aufgaben und Tätigkeiten aus, die von Ihnen als angenehm und erholsam erlebt werden. Versuchen Sie, diese Aktivitäten bewusster wahrzunehmen. ■ Reflektieren Sie Ihr eigenes Genusserleben und erstellen Sie eine Liste zusammen mit Dingen, die Sie genießen können, und Dingen, die Sie nicht genießen können.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wirken Sie Ihrem Gefühl, belastet zu sein, entgegen, indem Sie eine Muskelentspannungstechnik durch willentliches Anspannen von Muskeln und deren anschließende Entspannung regelmäßig üben (die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson).

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: „*Ich rege mich wieder auf*“, den Satz: „*Ich schaffe es, sachlich zu bleiben.*“

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



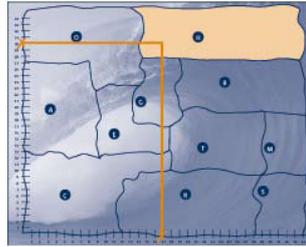
H-Stress

Grundlegender Wunsch:

Anderen helfen und Anerkennung erhalten.

Hauptziel:

- Die Ereignisse/Situationen zu verstehen, die zu Konflikten führen.
- Als ein engagiertes und produktives Teammitglied mitzuwirken.



Menschen mit H-Stress:

Sie streben danach, ihr eigenes Mitgefühl und Interesse am Wohlergehen anderer zum Ausdruck zu bringen; die Gefühle anderer zu verstehen, anderen zu helfen und sie zu beeinflussen; akzeptieren Ratschläge von Menschen, denen sie Respekt entgegenbringen; wollen Spannung reduzieren und unangenehme Gefühle vermeiden; rechtfertigen ihre eigenen Anforderungen in Bezug auf andere.

Grundlegendes Motiv: helfen

Mögliche Hauptstressoren:

unklare Aufgabenverteilung

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive H-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *nicht geschätzt zu werden*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich bin für andere immer da, erhalte aber von ihnen keine Gegenleistung.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Anderer Menschen sollen dankbar sein.
- Bescheidenheit wird belohnt.
- Es ist besser, die Ursachen eigener Unzufriedenheit nicht anzusprechen.
- Verpflichtungen sollen auf andere übertragen werden.
- Eigene Stärken sind von anderen abhängig.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person erinnert andere an ihr Entgegenkommen in früheren Situationen,
- ordnet sich unter, um die Sympathie anderer zu gewinnen,
- spricht eigene Bedürfnisse an, ohne offen darüber zu reden,
- verschweigt die eigene Unzufriedenheit,
- weigert sich, über die für sie nicht annehmbaren Sachinhalte mit anderen zu diskutieren, und übertreibt ihren eigenen Beitrag in einem Projekt/Prozessverlauf.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive H-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie werden kontaktfreudig und freundlich,
- sie sind ungezwungen und helfen anderen, sich zu entspannen,
- sie sind teilhabend und kooperativ, motivieren andere,
- sie sind sympathisch und ausdrucksstark,
- sie werden eher von Menschen als von materiellen Dingen angespornt.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

- Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
- Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
- Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
- Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren H-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Überlegen Sie, ob das Motiv Ihrer Großzügigkeit ein Ausdruck von „Verschenken“ ist oder ob Sie auf diese Weise über andere Kontrolle ausüben möchten und Unterstützung von anderen einfordern. ■ Akzeptieren Sie, dass Sie es nicht allen Menschen recht machen können: Was für andere vorteilhaft ist, kann für Sie Nachteile bringen. ■ Denken Sie daran: Trotz Ihrer uneingeschränkten Großzügigkeit erreichen Sie keinen sicheren Platz im Leben anderer, weil Menschen sich nur ungern dankbar und verpflichtet fühlen.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fordern Sie andere heraus, wenn es notwendig ist: Manchmal können die anderen mehr helfen und beitragen, wenn Sie offen Hilfe anfordern, als wenn Sie passiv hoffen, dass die anderen Sie unterstützen. ■ Helfen Sie anderen, wenn Sie darum gebeten werden. Bieten Sie uneigennützig eine „Hilfe zur Selbsthilfe“.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Machen Sie sich bewusst, welche Tätigkeiten Sie gut können, und lernen Sie zu den Personen „Nein“ zu sagen, die Ihre Fähigkeiten nicht zu würdigen wissen. Lassen Sie sich dadurch nicht unter Druck setzen. ■ Achten Sie auf Ihre Zielkonflikte: Erkennen Sie den Stress, der entsteht, wenn Sie einerseits die Aufgabe im Team erledigen wollen und andererseits bestrebt sind, alles so zu machen, wie Sie es für richtig halten. ■ Setzen Sie sich offen für Ihre Rechte ein. Treffen Sie Entscheidungen und handeln Sie danach. ■ Lernen Sie, andere um Unterstützung zu bitten oder Aufgaben zu delegieren. Sie müssen nicht alles selbst machen. Überlegen Sie einmal, für welche Aufgabe Sie die Unterstützung durch Menschen in Ihrer Umgebung (Kollegen, Freunde etc.) gewinnen können oder ob Sie Aufgaben an diese Personen delegieren können.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Stehen Sie 15 bis 20 Minuten früher als gewöhnlich auf. Nutzen Sie die zusätzliche Zeit, um für sich etwas Angenehmes zu tun, gehen Sie z. B. spazieren oder lesen Sie eine Zeitung.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ In Stresssituationen können Sie den Herzschlag steuern und die Atmung lenken, wenn Sie die Techniken konzentrierter Selbstentspannung einsetzen. Sprechen Sie im Geiste ruhig und langsam folgende Sprechformeln (bzw. Ihre eigenen beruhigend wirkenden Sprechformeln): „Ich bin vollkommen ruhig. Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig.“ (Sechs- bis neunmal wiederholen.)

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie sich anstatt: „*Es klappt sowieso nicht*“, den Satz: „*Ich werde in Ruhe darüber sprechen.*“

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



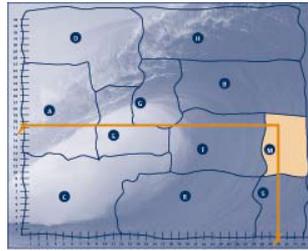
M-Stress

Grundlegender Wunsch:

Bei Meinungsverschiedenheiten als Vermittler fungieren, Harmonie erzeugen.

Hauptziel:

- Eigene Investitionen in die Beziehungen abzusichern.
- Den anderen entgegenzukommen, auch auf eigene Kosten.



Menschen mit M-Stress:

Sie streben danach, Konflikte zu schlichten und Menschen zusammenzubringen; wollen, dass alles wie gewohnt bleibt; lassen nichts an sich heran, was sie als ärgerlich empfinden könnten; minimieren Probleme; versuchen alles zu leugnen, was ihr eigenes Weltbild infrage stellt und eigene Verhaltensänderungen erfordert.

Grundlegendes Motiv: vermitteln

Mögliche Hauptstressoren:

soziale Konflikte am Arbeitsplatz

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive M-Stressbewältigung fühlt sich die Person von der zugrunde liegenden Angst, *von anderen ausgegrenzt zu werden*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich bin mit der gegenwärtigen Situation zufrieden. Dennoch üben andere Druck auf mich aus, um mich zu verändern/ärgern.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Erfolg hängt vom Schicksal ab.
- Unangenehmen Dingen sollte man besser aus dem Weg gehen.
- Schmeichelei ist wirkungsvoll.
- Vergleiche lösen Unruhe und Zwietracht aus.
- Fähigkeiten lassen sich kaufen.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person nimmt die Dinge so hin, wie sie geschehen,
- leugnet die Existenz von Problemen,
- beschwichtigt Störenfriede,
- weist Konkurrenten empört zurecht,
- unterwirft sich höher gestellten Menschen,
- lehnt es ab, Auskünfte über eigene Überzeugungen und Handlungen zu geben,
- versucht, erfolgreiche und dynamische Menschen so klein wie möglich zu machen.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive M-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind tolerant, bringen sich und anderen Vertrauen entgegen,
- sie sind geduldig, freundlich und bescheiden,
- sie sind unbeschwert und ausgeglichen,
- sie sind ermutigend, großzügig und hilfsbereit,
- sie sind emotional stabil und gelassen.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren M-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verwenden Sie Stress reduzierende Selbstgespräche bei der Konfrontation mit belastenden Situationen. Sagen Sie zu sich z. B.: „Ich kann das genauso gut wie alle anderen. Ich werde tun, was erforderlich ist, und mit der Sache zurechtkommen.“ ■ Machen Sie sich Folgendes bewusst: Oft drücken Sie die negativen Emotionen unbeabsichtigt aus – dies erschwert die Entstehung der von Ihnen angestrebten Harmonie und Anerkennung. ■ Stellen Sie sich in Stresssituationen bewusst für Sie angenehme innere Bilder vor, um ein „Kino im Kopf“ abspielen zu können.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verinnerlichen Sie Folgendes: Je unabhängiger Sie sind, desto besser und effektiver können Sie zwischen Menschen vermitteln. Hinterfragen Sie, ob Ihre Sorge um andere nicht auf der Angst, von ihnen ausgegrenzt zu werden, basiert. ■ Reden Sie offen über das, was Sie wirklich wollen, denken oder fühlen, ohne an eventuelle Missdeutungen Ihrer Worte zu denken.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Berücksichtigen Sie sowohl kurzfristige als auch langfristige Konsequenzen. Vermeiden Sie Antworten, die Ihren Stress kurzfristig reduzieren, aber nichts am Gesamtproblem ändern. ■ Achten Sie bei der Problemlösung darauf, Ihre eigene Selbstachtung zu erhöhen: Setzen Sie Ihre Selbstverantwortung und Unabhängigkeit von anderen durch; verringern Sie dabei Ihre Angst, andere zu verlieren. ■ Messen Sie Ihre Leistungen nicht daran, was Sie nicht geschafft haben, sondern daran, was Sie erreicht haben. Das können auch Kleinigkeiten sein. Richten Sie Ihre Ziele stärker an Ihrem eigenen Maßstab aus und weniger an dem Maßstab anderer.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um sich zu vergegenwärtigen, was Sie an diesem Tag als angenehm erlebt haben.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tun Sie mehr für sich: Lernen Sie durch geeignete Übungen Ihren Körper und Ihre Gefühle besser kennen, setzen Sie sich insbesondere mit Ihrer Aggressivität auseinander. Integrieren Sie Entspannungsübungen in Ihren Tagesablauf.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen sie zu sich anstatt: *„Es klappt schon wieder nicht“*, den Satz: *„Ich habe es schon oft geschafft und jetzt werde ich es auch schaffen.“*

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



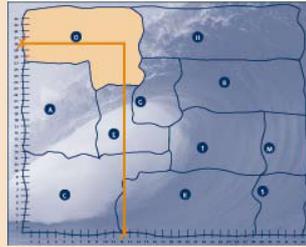
O-Stress

Grundlegender Wunsch:

Möglichkeiten zur persönlichen Selbstentwicklung ergreifen.

Hauptziel:

- Andere Menschen durch ausdrucksstarke Kommunikationsfähigkeiten zu beeinflussen.
- Kreative Arbeitstechniken und -methoden zu entwickeln.



Menschen mit O-Stress:

Sie streben nach Selbstverwirklichung; wollen alles erreichen, was sie sich vornehmen; unterdrücken ihre Ängste; sind immer in Bewegung, unabhängig von den möglichen Konsequenzen; beschäftigen sich immer wieder mit den neuen abwechslungsreichen Aufgaben; fordern diejenigen heraus, die ihnen widersprechen.

Grundlegendes Motiv: Chancen ergreifen

Mögliche Hauptstressoren:

mangelnder Handlungsspielraum

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive O-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *von anderen benachteiligt zu werden*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „Andere Menschen werden angespornt, damit sie mit mir mithalten können, nur ich werde weder angespornt noch gefördert, mehr Leistung zu bringen.“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Gewagte Aktionen bringen immer Resultate.
- Man sollte Unvorhersehbares tun.
- Ein harter Tonfall hat Erfolg.
- Kritik bringt nur Ärger und sollte abgelehnt werden.
- Die Menschen wissen nicht, was für sie das Beste ist.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person verbraucht übermäßige Energie,
- schockiert andere oder bringt sie aus dem Gleichgewicht,
- sucht die offene Konfrontation mit den Gegnern,
- ignoriert Kritik oder hält sich von Kritikern fern,
- verletzt Rechte anderer,
- möchte alles, ist nicht in der Lage, zu sich „Nein“ zu sagen,
- nutzt jedes Mittel, wenn es darum geht, eine Niederlage abzuwenden.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive O-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind anpassungsfähig, energisch, attraktiv und beliebt,
- sie engagieren sich stark, um die Besten zu sein,
- sie sind in gewisser Hinsicht außergewöhnlich und bewundernswert,
- sie sind kommunikationsstark, motivieren und fördern andere,
- sie sind aufrichtig und realistisch.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

- Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
- Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
- Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
- Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren O-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Manchmal kann Ihr emotionaler Zustand dazu führen, andere Menschen stärker „vor den Kopf zu stoßen“, als Sie es beabsichtigen: Bedenken Sie immer alle möglichen Konsequenzen Ihrer Handlung und opfern Sie nicht jede Beziehung Ihrem Aufstiegswillen. ▮ Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft und Kreativität; versuchen Sie jedoch, den Wert Ihrer Ideen messbar und nachvollziehbar zu machen. ▮ Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Erfolgsstreben zu unbeabsichtigten Konflikten mit anderen führen kann: Vermeiden Sie ein späteres Bedauern; überlegen Sie sich vorher die Auswirkungen Ihres Handelns.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Stress setzt bei Ihnen ungeahnte Energien frei; dies kann für andere unangenehm sein: Gewöhnen Sie sich an, anderen zuzuhören, ohne sie zu unterbrechen. ▮ Beachten Sie, dass andere Sie für manipulativ oder egoistisch halten können. Ändern Sie dies, indem Sie anderen durch Ihre Ideen nicht noch mehr Stress bereiten. Zeigen Sie mehr Geduld bei denjenigen, die Zeit brauchen, um auf Ihre Anforderungen zu reagieren. ▮ Entdecken Sie einen anderen Sinn im Leben als eigenes Leistungsstreben: Bereichern Sie Ihr Leben, indem Sie sich anderen Menschen, einer neuen Beziehung, einer spannenden Idee oder anderen Wertesystemen widmen.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Entwickeln Sie Routinen: Reduzieren Sie Ihren Stress, indem Sie den Zeitaufwand für Planungs- und Entscheidungsprozesse verringern. ▮ Analysieren Sie Einzelheiten: Sorgen Sie für die vollständige Erledigung aller erforderlichen Aufgaben.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Finden Sie jeden Tag ein wenig Zeit, um mit sich selbst allein zu sein: Verbringen Sie Ihre Pausen bewusst, genießen Sie diese, entspannen Sie sich, machen Sie es sich bequem und atmen Sie dabei tief und regelmäßig durch.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Lenken Sie Ihre volle Aufmerksamkeit von der Stress auslösenden Situation auf einen beliebigen Gegenstand in der Nähe (z. B. Bild, Foto, Blumen), auf Bilder, die nur in der Vorstellung existieren (z. B. Strand, Berglandschaft) oder auf andere positive Gedanken (lustige Ereignisse, Urlaub). Die inneren Bilder lösen Stoffwechselreaktionen sowie Hormonausschüttungen aus und beeinflussen so die Befindlichkeit.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: „*Warum schon wieder ich?*“, den Satz: „*Ich nehme es als Herausforderung, mich weiter zu entwickeln.*“

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



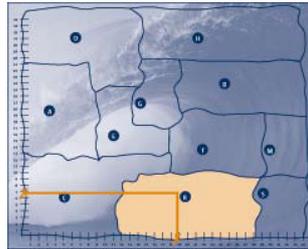
R-Stress

Grundlegender Wunsch:

Das eigene Umfeld verändern.

Hauptziel:

- Anderen gegenüber fair und objektiv zu sein.
- Einen starken Gerechtigkeitsinn zu haben.



Menschen mit R-Stress:

Sie streben danach, andere Menschen fair zu behandeln; wollen ihre Ideale verwirklichen und ihr Umfeld verbessern; neigen dazu, die volle Kontrolle zu übernehmen, um Fehler zu vermeiden; wollen sich nicht angreifbar machen; rechtfertigen ihre Stellung; wollen absolut schuldfrei sein; weisen andere auf das Nichteinhalten von Standards hin.

Grundlegendes Motiv: reformieren

Mögliche Hauptstressoren:

starker Verantwortungsdruck

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive R-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *von anderen kritisiert oder verurteilt zu werden*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „Am meisten habe ich recht. Die anderen sollten daher mehr auf mich hören.“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Menschen sollen immer die Wahrheit wissen.
- Fehler sollten bestraft werden.
- Selbstgerechtigkeit ist akzeptabel.
- Es gibt nur eine richtige Strategie bei der Aufgabenbewältigung.
- Andere sollten hohen Standards ausgesetzt werden.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person kritisiert andere Menschen namentlich,
- verwendet sehr harte und sarkastische Worte,
- bewertet alles mit eigenen Maßstäben,
- zeigt Fehler anderer auf, um die eigene Richtigkeit zu beweisen,
- trifft einseitige Entscheidungen,
- reagiert auf Kritik mit Vergeltung, indem sie die Schwächen der Kritiker aufzeigt,
- ist unnachgiebig in Bezug auf eigene Veränderungsstrategien.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive R-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie gehen gut organisiert und systematisch vor,
- sie sind Experte auf einem bestimmten Fachgebiet,
- sie sind arbeitsam und resolut,
- sie sind rational, vernünftig und moderat,
- sie sind extrem prinzipientreu und bereit, sich für eine wichtige Idee aufzuopfern.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren R-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Überdenken Sie Ihren Wunsch nach Perfektion: Übermäßige Ordnung könnte ebenso Ausdruck Ihrer Befürchtung sein, die Kontrolle über bestimmte Lebensbereiche zu verlieren. Dadurch begrenzen Sie zuweilen Ihren Handlungsspielraum. ■ Verbalisieren Sie Ihre eigenen Fehler und Schwächen; dadurch vermindern Sie die negativen Reaktionen anderer darauf, dass Sie manchmal selbstgerecht wirken.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hören Sie anderen aufmerksam zu: Stellen Sie Ihren Standpunkt zurück, während Sie sich die Ansichten anderer anhören. Jeder hat seine eigene Wahrheit. ■ Nehmen Sie durch Ihr Vorbild auf andere Personen Einfluss: Konkrete Handlungen sagen viel mehr als tausend Worte. ■ Akzeptieren Sie, dass andere Menschen andere Ziele und andere Erwartungen haben als Sie. ■ Differenzieren Sie zwischen einer Zielvereinbarung und ihrer praktischen Umsetzung: Andere können Ihre Zielvorstellungen akzeptieren, aber aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage sein, diese in die Tat umzusetzen.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teilen Sie Ihre Zeit gut ein, sodass Zeitengpässe, die zu Stress führen können, vermieden werden. Die Zeitplanung sollte auch ausreichend Zeit für Erholungsphasen zum Ausgleich von Stress bieten. ■ Wenn Sie oft in ähnlichen Situationen immer wieder in Stress geraten, führen Sie sich mögliche Situationen vor Augen und finden Sie Lösungen dafür. Fragen Sie einen kritischen Freund, wie er in bestimmten Situationen reagieren würde. Dies erweitert Ihren Handlungsspielraum.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Achten Sie auf sich, gehen Sie immer wieder der Frage nach: Wie komme ich zur Ruhe? Was macht mich wirklich zufrieden? Wo fühle ich mich wohl? Wo komme ich zu mir? Listen Sie die Situationen auf und versuchen Sie gezielt, diese „Oasen“ regelmäßig aufzusuchen und einzuplanen.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Achten Sie auf den Preis, den Sie in Ihrer Rolle als moralische Instanz, Richter und Vollstrecker zahlen: Bei Ihnen können Ärger und andauernde Unzufriedenheit Bluthochdruck oder Magengeschwüre verursachen.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: *„Meine Arbeit wird schon wieder kritisiert“*, den Satz: *„Kritik ist eine Lernchance.“*

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



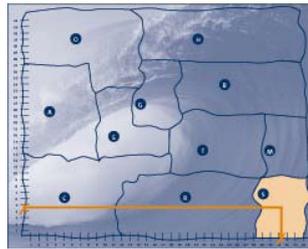
S-Stress

Grundlegender Wunsch:

Nach dem Sinn der Sache suchen.

Hauptziel:

- Zeit zur Selbsterkenntnis zu nutzen.
- Gefühle angemessen und einzigartig auszudrücken.



Menschen mit S-Stress:

Sie streben danach, über sich selbst auf ungewöhnliche Weise zu kommunizieren; wollen sich zurückziehen, damit sie ihre Gefühle sortieren und schützen können; ziehen es vor, zunächst mit den eigenen Emotionen klarzukommen und sich erst danach mit anderen Menschen oder Dingen auseinanderzusetzen; wollen ihre Neigungen ausleben, wahrgenommene Defizite auszugleichen.

Grundlegendes Motiv: prüfen

Mögliche Hauptstressoren:

hohe Eigenansprüche

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive S-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *auf andere unangemessen zu wirken*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: „*Ich bin anders als die anderen und manchmal gewinne ich den Eindruck, dass ich nirgendwohin passe.*“

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Nur die eigenen Einfälle bieten richtige Lösungen.
- Vorbilder zu haben ist oberflächlich.
- Selbstmitleid erzeugt Hilfsbereitschaft.
- Unangepasstes Verhalten ist ein Zeichen der Überlegenheit.
- Erfolg ist reine Glückssache.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person spottet über bewährte Lösungsansätze,
- zeigt Misstrauen und mangelnden Respekt,
- beschwert sich oft über körperliches Leiden,
- möchte anders leben als die anderen,
- baut sich ein Selbstbild auf, das meist auf eigenen Gefühlen und Idealvorstellungen basiert,
- lehnt jegliche Konfrontation mit der „Realität“ ab.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive S-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind empfindsam sich und anderen gegenüber,
- sie handeln überlegt, streben nach einem hohen Präzisionsgrad,
- sie sind sehr persönlich und einzigartig,
- sie können mit Einsamkeit umgehen, nehmen sich Zeit, um die Klarheit über eigene Bedürfnisse wiederherzustellen,
- sie sind seriös und humorvoll.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren S-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Überdenken Sie Ihre Werte in Bezug darauf, wie glücklich man sein darf: Befreien Sie sich von der Tendenz, das Glück oder Verhalten anderer als bedrohlich wahrzunehmen. ■ Untersuchen Sie Ihr Verhalten: Erkennen Sie die realen Konsequenzen Ihrer negativen Einstellung. Realisieren Sie, dass Ihre Beschwerden über frühere negative Erfahrungen und Ihr Selbstmitleid für andere ziemlich unangenehm sind. ■ Verwandeln Sie Ihr „Ich muss“ in „Ich kann, ich darf“. Beim Auftreten einer kritischen Situation versuchen Sie, diese mit einer spontanen Reaktion abzuwehren („Ich muss nicht“). Reflektieren Sie diese Situation und finden Sie Gegenargumente gegen Ihr bisheriges Reaktionsmuster.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verunsichern Sie andere nicht. Widerstehen Sie Ihrem Wunsch zu sagen: „Ich habe es dir bereits gesagt.“ ■ Lernen Sie zu akzeptieren, dass andere Menschen anders sind und anders handeln, als Sie es gerne hätten. Fragen Sie sich selbst: „Wo setze ich bei mir an? Wie kann ich mich verständlich machen? Der Weg zu den anderen beginnt bei mir.“
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tun Sie etwas, das eine positive Auswirkung sowohl auf Sie als auch auf die anderen hat. Setzen Sie sich z. B. für Ihre Werte bei der Arbeit ein. ■ Entwickeln Sie eine konsistente Arbeitsweise: Schaffen Sie Bedingungen, um Ihre Fähigkeiten und Begabungen entdecken und entfalten zu können. ■ Ihre Wertekonflikte können reduziert werden, wenn Sie mehr Kompromissbereitschaft in Situationen zeigen, auf die Sie keinen Einfluss nehmen können.
Genuss-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gönnen Sie sich Genuss. Befreien Sie sich dabei vom schlechten Gewissen oder von Hemmungen, wenn Sie sich selbst etwas Gutes tun. Werden Sie sich über unnötig gewordene Genussverbote klar.
Körper-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nehmen Sie sich mindestens einmal am Tag Zeit für Ruhe und Entspannung. Regelmäßige Ruhephasen sind nicht unnütze Zeitvergeudung, sondern wichtig für ein gesundes Zeiterleben.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: *„Ich habe mich versprochen, wie peinlich“*, den Satz: *„Ja und? Ich konzentriere mich und spreche langsamer.“*

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



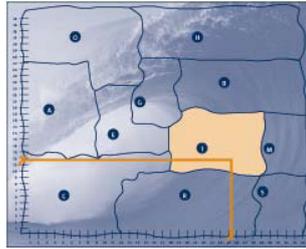
T-Stress

Grundlegender Wunsch:

Komplexe Situationen gründlich durchdenken.

Hauptziel:

- Menschen und Ereignisse zu verstehen.
- Zukunftspläne zu entwickeln, die auf einer sorgfältigen Überprüfung vorweggenommener Konsequenzen basieren.



Menschen mit T-Stress:

Sie streben danach, erst tätig zu werden, nachdem sie sich ein Bild von den zu erwartenden Ergebnissen gemacht haben; konzentrieren sich auf interessante Spezialgebiete; sammeln Fakten, die ihre Entscheidungen untermauern; wollen Ansichten widerlegen, die zu den eigenen im Widerspruch stehen; grenzen sich von der wahrgenommenen Bedrohung ab.

Grundlegendes Motiv: überdenken

Mögliche Hauptstressoren:

Überforderung

Non-produktiver Umgang

Durch eine non-produktive T-Stressbewältigung fühlt die Person sich von der zugrunde liegenden Angst, *von anderen bedroht oder überfordert zu werden*, überwältigt. Diese Angst löst unterschwellige Beschwerden aus wie: *„Ich werde oft missverstanden und meine Leistungen werden nicht entsprechend gewürdigt. Ständig bekomme ich noch mehr Aufgaben übertragen.“*

In einer derartigen Situation greift die Person auf gewohnte ungünstige Verhaltensweisen zurück. Eine weitere Eskalation des non-produktiven Stresskreislaufes ist vorprogrammiert.

Destruktive Überzeugungen

- Sich Sorgen zu machen entschärft Probleme.
- Wenn man sich zurückzieht, werden die anderen merken, dass es einem zu viel wird.
- Durch Voreingenommenheit lassen sich Probleme entschärfen.
- Schuld haben immer die Vorgesetzten.
- Auf eine „Lieblingstheorie“ kann man immer zurückgreifen.

Ungünstige Verhaltensweisen

- Die Person verzichtet darauf, Zeit in die Entspannung zu investieren,
- schweigt, wenn sie enttäuscht oder frustriert ist,
- hält andere auf Distanz,
- stellt Kompetenzen und Strategien anderer in Frage,
- wendet sich von Menschen ab, die sie zu aggressivem und nachdrücklichem Handeln drängen,
- reagiert irritiert und gereizt, wenn andere ihre Privatsphäre „betreten“.

Produktiver Umgang

Ein angemessenes Stressniveau dient als Herausforderung im Leben. Im richtigen Verhältnis kann der Stress anregend sein, zusätzliche Kräfte mobilisieren und Kreativität fördern, Motivation und Zufriedenheit erhöhen. Durch eine produktive T-Stressbewältigung verändern sich die Personen:

- Sie sind Experten auf mindestens einem Betätigungsfeld,
- sie forschen und erarbeiten sich ein tiefes Sachwissen,
- sie erklären Dinge gründlich,
- sie finden richtige Zusammenhänge heraus, besitzen eine realistische Auffassungsfähigkeit,
- sie setzen sich für Standards und Qualität ein.

Hinterfragen und ändern Sie Ihre Überzeugungen

1. Erkennen und analysieren Sie Ihre Überzeugungen, die Sie belasten oder Sie bei Ihrem Umgang mit der Situation behindern.
2. Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen auf den Realitätsbezug. Stellen Sie sich die Frage: Was gibt mir Grund, so zu denken, wie ich denke? Was würde ein anderer zu meiner Überzeugung sagen? Welchen Nutzen habe ich davon, dass ich so denke?
3. Verändern Sie Ihre Überzeugungen. Verwenden Sie dazu positive Selbstgespräche.
4. Modifizieren Sie Ihre Verhaltensweisen. Üben Sie eine neue Art zu denken in den Situationen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben.

Bewältigen Sie Ihren T-Stress langfristig

Stressoren bezogene Strategien	Überlegen Sie sich, wie Sie die Anzahl Ihrer Stressoren verringern, deren Ursachen beheben oder zumindest lernen können, damit erfolgreicher umzugehen. Für eine weiterführende Analyse der Reaktionen auf belastende Stressoren und deren Auswirkungen auf eigenes Verhalten steht Ihnen das Stressprotokoll am Ende des Berichts zur Verfügung.
Kognitive Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Interpretieren Sie es nicht als persönlichen Angriff, wenn Kollegen an Sie Aufgaben delegieren. Reagieren Sie nicht gereizt oder überempfindlich. ▮ Sehen Sie Stress als Herausforderung und bemitleiden Sie sich nicht in aller Stille. Machen Sie sich bewusst: Der größte Teil der negativ empfundenen Stresssituationen ist selbst verursacht. Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst. ▮ Seien Sie unvoreingenommen: Räumen Sie anderen das Recht ein, Fehler zu machen. Geben Sie ihnen eine zweite Chance; helfen Sie ihnen bei der Beschaffung neuer Informationen.
Soziale Unterstützung/ soziale Netzwerke	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Erweitern Sie Ihren Horizont: Knüpfen Sie soziale Kontakte, die Ihnen bei der Entwicklung von neuen Stressbewältigungsstrategien helfen werden. ▮ Lernen Sie es, nachzugeben: Akzeptieren Sie, dass andere ihren eigenen, zu Ihrer Meinung kontroversen Standpunkt vertreten. Das Recht ist nicht immer auf Ihrer Seite. Verzichten Sie darauf, andere zu beschuldigen und sie zu ärgern. ▮ Gehen Sie auf andere Menschen zu: Versuchen Sie kooperativ, anstatt einzelgängerisch zu sein. Verbessern Sie Ihre Kommunikation: Drücken Sie Ihre Frustration verbal aus; räumen Sie Missverständnisse aus, ziehen Sie sich nur in extremen Situationen zurück.
Problem-bezogene Strategien	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Planen Sie Ihre Zeit aktiv, delegieren Sie die weniger wichtigen Dinge und planen Sie Zeitpuffer mit ein. Ein voller Schreibtisch zwingt zum Weitergrübeln am Feierabend. ▮ Nehmen Sie sich die Zeit, eine Prioritätenliste zu erstellen. Überlegen und entscheiden Sie z. B. für die kommende Woche, welche Dinge Ihnen besonders wichtig, welche wichtig und welche unwichtig sind.
Genuss-bezogene Strategien	▮ Machen Sie sich bewusst, wo Sie bei zusätzlichen Aufgaben „Nein“ sagen können. Füllen Sie die gewonnene Zeit bzw. geringere Belastung jedoch nicht mit einer anderen Sie beanspruchenden Tätigkeit aus, sondern mit etwas „Gutem“ für sich selbst.
Körper-bezogene Strategien	▮ Atmen Sie tief durch, wenn Ihnen das Arbeitspensum zu hoch wird. Treiben Sie mehr Sport. Dies ist physisch und psychisch eine gute Möglichkeit, Abstand zu den beruflichen Belastungen zu gewinnen.

Ziehen Sie kurzfristig die „Notbremse“ in einer akuten Stresssituation

Ablenkung:

Vergessen Sie die Belastung vorübergehend und lenken Sie Ihre Wahrnehmung kurz auf äußere Reize oder innere Bilder. Machen Sie z. B. eine kurze Pause und malen Sie sich gedanklich aus, wie gut Sie sich fühlen werden, wie glücklich und befreit Sie sein werden, wenn die Situation vorbei ist.

Spontanentspannung:

Atmen Sie rhythmisch und langsam aus, sprechen Sie dabei ein beruhigendes zweisilbiges Wort wie „Ruhe“ beliebig oft; entspannen Sie (wenn nötig, für anderen unauffällig) einzelne Muskelpartien „auf Kommando“.

Positive Selbstgespräche:

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und bekräftigen Sie sich dadurch. Sagen Sie zu sich anstatt: *„Ich weiß nicht, wie ich das alles schaffen soll“*, den Satz: *„Ich ordne zunächst meine Gedanken ...“*

Dampf ablassen:

Wenn erlaubt, sich kurz sportlich betätigen, mit dem Fuß stampfen, einen lauten Schrei ausstoßen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich bei anderen „ausweinen“ usw.



Stressprotokoll

Lesen Sie das unten stehende Beispiel eines Stressprotokolls aufmerksam durch. Wechseln Sie anschließend zur nächsten Seite und versuchen Sie dann, Ihr eigenes Stressprotokoll zu erstellen.

Stressprotokoll. Beispiel

Wie wirkt sich der Hauptstressor aus?	Gefühle	Gedanken	Verhalten
Zeitdruck	Unsicherheit	„Ich schaffe das nie.“	Ich arbeite schneller, mache Fehler.
Zu viel Arbeit	Ärger	„Ich komme zu nichts.“	Ich lade Arbeit bei anderen Kollegen ab.
Besprechungen	Ärger, Ungeduld	„Keine Zeitverschwendung.“	Ich nehme nicht an allen Treffen teil, benutze Ausreden.
Keine Unterstützung von Kollegen	Wut, Reizbarkeit	„Er taugt nichts.“	Ich behandle Kollegen wie Luft.
EDV-Ausfall	Frustration	„Wir fallen zurück.“	Ich beklage mich bei meinem Freund.
Fehlender Zugang zur Information	Unzufriedenheit	„Ich muss Kritik üben.“	Ich tratsche.
Eintönige Aufgaben	Ermüdung, Langeweile	„Saftladen.“	Ich beschäftige mich mit Computerspielen.
Unklare Führung	Verwirrung	„Wie hat diese Niete bloß diesen Job bekommen?“	Ich wende mich einer neuen Arbeitsaufgabe zu.
Überstunden	Abneigung, Widerstand	„Das kriegst du schon irgendwann aufs Brot.“ geschmiert“	Ich esse Süßigkeiten, damit ich mehr Energie habe.

Es zeigen sich **folgende Reaktionsmuster** auf die oben aufgelisteten spezifischen Stressoren:

- Ich reagiere auf Langeweile mit Essen und Kaffeetrinken.
- Ich arbeite lange am Computer.
- Ich verschwende Zeit bei den Gesprächen mit Kollegen und gehe meinem Chef aus dem Weg.
- Ich bin ziemlich kritisch mir und anderen gegenüber, unternehme aber kaum etwas, um mein Umfeld zu verbessern.

Beschreiben Sie nun Ihre eigenen belastenden Situationen/Faktoren bei der Arbeit und/oder im Privatleben, die Sie überfordern und bei Ihnen Stressreaktionen auslösen. Zur Hilfe können Sie sich die zu Ihren Hauptstressoren (aus dem Fragebogenabschnitt) gehörenden Situationen ins Gedächtnis rufen. Welche Gedanken und Gefühle werden bei Ihnen ausgelöst? Welche Verhaltensweisen zeigen Sie dann? Überlegen Sie, was und wie genau Sie daran etwas ändern werden.

Ihr eigenes Stressprotokoll

Wie wirkt sich der Hauptstressor aus?	Gefühle	Gedanken	Verhalten	Was werden Sie ändern? Wie genau?

Sehen Sie sich Ihre Liste an. Versuchen Sie, Ihre typischen Reaktionen auf diese Situationen festzustellen. Listen Sie diese in Details hier auf.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Nun haben Sie genügend Wissen darüber, wie es normalerweise zum Stress kommt und wie man dagegen ansteuern kann. Jetzt geht es um die Umsetzung. Denn: Es gibt keine Patentlösung für die Stressbewältigung. Was der eine als optimal empfindet, hilft dem anderen überhaupt nicht. Deshalb: Entwickeln Sie *Ihr* persönliches Programm im Umgang mit *Ihrem* Stress!

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Setzen Sie sich überschaubare Ziele und einzelne konkrete Schritte. Machen Sie sich bewusst, dass Rückschläge bei jedem Versuch der persönlichen Veränderung auftreten können. Lassen sie sich nicht entmutigen und haben Sie Geduld mit sich selbst!

Aktionsplan

Die folgende Stresssituation werde ich als Nächstes „bekämpfen“:

Wie kann ich die Situation besser meistern?

Was will ich dabei denken? Was fühlen? Was zu mir sagen? Wie will ich handeln?

Was werde ich kurzfristig in der akuten Stresssituation tun, um die Belastung zu minimieren?

Welche langfristigen Bewältigungsmethoden werde ich ausprobieren? Wann und wo?

Welche Schritte sind dafür notwendig, um das Ziel zu erreichen? Welche Unterstützung benötige ich und von wem?

Wie werde ich meine (Zwischen)Erfolge überprüfen?



John G. Geier, Ph. D.



Dorothy E. Downey, M. S.



Dr. phil. Lana Ott



**Renate Wittmann,
Dipl.-Päd. (Univ.)**

Autoren

Dr. John G. Geier ist die kreative Quelle des „instrumentierten Lernens“, das eine Brücke zwischen Theorie und realen Situationen am Arbeitsplatz und im Privatleben geschlagen hat. Als Direktor der Fakultät für Verhaltenswissenschaften an der Universität von Minnesota gab Dr. Geier mit seiner Forschung den Bewertungsinstrumenten neues Gewicht.

Dr. Geier, der die individuellen Unterschiede weiter untersuchen wollte, aktualisierte das Buch mit einer Einführung und veröffentlichte es neu. Dr. Geiers Instrumente und Forschungen haben viele Nachahmer gefunden, der Ausbau des theoretischen Wissens wurde jedoch wenig vorangetrieben.

Dorothy Downey ist seit Jahren Forschungspartnerin von Dr. Geier. Sie entwickelte mit ihm die Lerninstrumente und war in alle Entwicklungen involviert. Ihre Expertise liegt in der Verhaltensforschung.

Entwicklungsteam

Dr. phil. Lana Ott studierte Psychologie mit dem Schwerpunkt Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie in Tiflis und Wuppertal. Nach ihrer Promotion arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Zentrum der angewandten Psychologie in Tiflis/Georgien. Ihre Schwerpunkte liegen in der psychodiagnostischen Persönlichkeitsforschung und in den Bereichen Human Resources sowie in der Personalberatung. Seit 2004 ist sie in der Produktentwicklung der persolog GmbH tätig.

Renate Wittmann studierte nach der Ausbildung zur Erzieherin zunächst Sozialpädagogik und sammelte mehrjährige Erfahrungen in der Erziehungspraxis. Anschließend entschloss sie sich zum Zweitstudium für den Fachbereich Pädagogik mit dem Schwerpunkt Andragogik an der Universität Bamberg. Seit 2000 ist sie Leiterin der internationalen Produktentwicklung der persolog GmbH und verantwortlich für die Entwicklung aller persolog Modelle weltweit. Außerdem bringt sie ihre Erfahrung als Mastertrainerin für die persolog Modelle in ihre Arbeit mit ein.

Garantie

Für das PROGRAMM und das schriftliche Begleitmaterial gewähren wir keinerlei Garantie. Das gesamte Risiko in Bezug auf Inhalt, Ergebnis und Ausdruck übernimmt der Nutzer. persolog GmbH und Geier Learning International gewähren keine weiteren ausdrücklichen oder stillschweigenden Garantien, insbesondere hinsichtlich der Marktgängigkeit und Eignung für einen bestimmten Zweck und schriftliches oder gedrucktes Material. persolog GmbH oder Geier Learning International haften in keinem Fall für Gewinnausfälle oder andere gewerbliche Schäden, insbesondere für konkrete, sekundäre, mittelbare oder andere Schäden, die durch die Nutzung oder die Nutzungsunfähigkeit von Internet-Material, schriftlichen oder gedruckten Materialien dieses Produktes entstehen, auch wenn persolog GmbH oder Geier Learning International auf die Möglichkeit der Entstehung solcher Schäden hingewiesen wurde. (c) persolog GmbH 2004. Alle Rechte vorbehalten. Originalversion (c) 1995 - 1999 John G. Geier, Ph.D. Urheberrecht in den U.S.A. und im Ausland.

Die Vervielfältigung dieses Produkts in irgendeiner Form, elektronisch oder mechanisch, durch fotokopieren, aufzeichnen oder jegliches andere System zur Datenspeicherung oder auf andere Weise ist ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers nicht gestattet: Persolog GmbH, Postfach 11 25, D-75189 Remchingen/Deutschland.

Kontaktinformation: Adminpersolog