

D.3 Stressbeschleuniger (3) – Interpretation des Selbststests

Habe hohe Ansprüche!	<p>Das Schmackhafte daran ... Hohe Ansprüche helfen, gute Arbeitsergebnisse zu erzielen. Gute Arbeitsergebnisse schaffen die Voraussetzung, die eigene Arbeit als eine Quelle von Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu erleben.</p>	Hier steckt der Wurm drin ...	<p>Ansprüche können aber auch überhöht sein, vor allem wenn sie eine Person dazu antreiben, sich weit über die persönlichen Grenzen hinaus zu verausgaben. Ansprüche sind überhöht, wenn sie mich in einen chronischen Spannungs- und Überforderungszustand hineintreiben. Das sind beste Bedingungen für die Entstehung chronischer Stressbeschwerden!</p>
Mache keine Fehler! Arbeite sorgfältig!	<p>Das Schmackhafte daran ... Der Wunsch, Fehler zu vermeiden, verleiht dem Arbeiten zusätzliche Energie und kann wesentlich zum Erfolg beitragen. Gelungene Arbeiten schenken Zufriedenheit. Anderen fällt es leichter, Vertrauen in unsere Urteile und Leistungen zu entwickeln. Jeder Mensch braucht Anerkennung. Gute Arbeit kann uns einen Teil dieser Anerkennung einbringen.</p>	... denn sonst wirst Du ein Versager sein	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Der Wunsch, durch hervorragende fehlerfreie (berufliche) Leistungen die Anerkennung anderer zu erhalten, kann zum einzigen und unmachtichtigen inneren Antreiber werden. Der Selbstwert beruht zu einseitig auf der (beruflichen) Leistung. Das kostet die letzten Kraftreserven: Überarbeitung und Erschöpfung sind die Folge. Die (berufliche) Leistung wird zur zentralen Stütze des eigenen Selbstwertgefühls.</p>
Sei anerkannt und beliebt!	<p>Das Schmackhafte daran ... Anekdoten, lobende Worte anderer sind „Balsam für die Seele“. Daher ist das Bestreben, es anderen leicht zu machen und gemocht zu werden, eine sehr gesunde Art, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.</p>	Hier steckt der Wurm drin ...	<p>Ist die Anerkennung durch andere die einzig wahre Belohnungsquelle, die einzige Möglichkeit, woran wir für uns erkennen, dass wir liebenswert und wertvoll sind, gerät unser Befinden in die Abhängigkeit gegenüber den Meinungen und Launen anderer. Unsere eigenen Meinungen, Stimmungen, Bedürfnisse, Wünsche verkümmern zusehends. Wir stellen uns vor, was andere schätzen und mögen und richten unsere – ohnehin schon begrenzten – Kräfte darauf aus.</p>

D.3 Stressbescheleuniger (3) – Interpretation des Selbsttests

Mache Dich selbst für Misserfolge verantwortlich!

Das Schmackhafte daran ...

Einsichtsfähigkeit in eigene Fehler und Verantwortungsbewusstsein sind die Stärken einer reifen Persönlichkeit. Sie ermöglichen es uns, Fehler als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen, mit anderen Menschen harmonisch zusammenzuarbeiten und sich selbst weiter zu entwickeln.

Hier steckt der Wurm drin ...

Eine überstarke Tendenz zur Selbstbeschuldigung untergräbt das Vertrauen in die eigene Urteils- und Leistungsfähigkeit. Unsicherheit entsteht und diese fördert in der Folge weitere Misserfolgerlebnisse. Es entsteht letztlich ein negatives und pessimistisches Bild über die eigene Person.

Bitte niemals um Hilfe und Unterstützung!

Das Schmackhafte daran ...

Eine Arbeit alleine zu bewältigen stärkt das Selbstvertrauen und schützt vor Verletzungen durch Menschen, die Schwäche gezielt ausnutzen. Ein Problem selbstständig zu bewältigen verleiht ein berechtigtes Gefühl der Zufriedenheit und des Stolzes.

Hier steckt der Wurm drin ...

Eine überstarke Abwehr von Unterstützungsangeboten oder die Möglichkeiten, Arbeit zu delegieren, führt dazu, auch die letzten eigenen Kraftreserven zu verbrauchen. Die Zurückweisung von Unterstützungsbedürftigkeit macht einsam und lässt einen unermesslich erscheinen. Andere können den grundlegenden menschlichen Zug der Hilfsbedürftigkeit an uns nicht mehr erkennen. Das verbindende Erlebnis von „Hilfe nehmen“ und „Hilfe geben“ entfällt.

Scheue Unsicherheit und Risiko!

Das Schmackhafte daran ...

Sicherheit gibt Gelassenheit und setzt Kräfte für andere Anforderungen frei. Das Bemühen Dinge zu planen und gut vorzubereiten reduziert Unsicherheit.

Hier steckt der Wurm drin ...

Ein überhöhtes Bestreben nach Sicherheit und Kontrolle bindet sehr viele Kräfte für Vorbereitungs- und Absicherungsmaßnahmen. Man nimmt sich die Möglichkeit, die Erfahrung zu machen, auch mit einem Misserfolg weiterleben zu können. Man kann nie herausfinden, ob die eigenen Befürchtungen wirklich so schlimm sind oder vielleicht überhaupt nicht eintreten.

D.3 Stressbeschleuniger (3) – Interpretation des Selbsttests

Probleme sind schlimm!

... ein gutes Leben ist harmonisch und frei von Konflikten

Das Schmackhafte daran ...

Unnötigen Konflikten oder zu großen Problemen auszuweichen ist ein guter Schutzmechanismus für das eigene Wohlbefinden.

Hier steckt der Wurm drin ...

Ein überstarkes Bedürfnis nach einem bequemem, anstrengungs- und problemlosen Leben verhindert die Erfahrung, dass auch große Probleme bewältigbar sind. Herausforderungen werden nicht angenommen und können nicht zum Wachstum des eigenen Selbstvertrauens genutzt werden. Ängste vor ähnlichen Situationen nehmen zu. Die Fähigkeit, „Schwierigkeiten aushalten zu können“, bleibt unterentwickelt.

Andere sollten Deinen Erwartungen entsprechen!

Das Schmackhafte daran ...

Eigene Erwartungen gegenüber anderen angemessen zu äußern ist eine grundlegende Fähigkeit sozial kompetenten Verhaltens. Dies ermöglicht Verständigung, schützt die persönlichen Grenzen und trägt zur Bewahrung der Selbstachtung bei.

Hier steckt der Wurm drin ...

Wir können eine einfache Grundwahrheit leicht vergessen: *Menschen „ticken“ unterschiedlich und jeder hat das Recht, für sich selbst eigene Prioritäten und Standards zu setzen.* Erwarte ich von anderen, dass diese den Erwartungen und Standards entsprechen, die ich für „objektiv gültig“ halte, ist Ärger unausweichlich. Unabhängig davon, wie berechtigt die eigenen Erwartungen sein mögen, führt ein unmaßgebliches Festhalten am Stress-Beschleuniger „Andere sollten meinen Erwartungen entsprechen!“ zu permanentem Ärger. Ärger führt zu chronischem Stress und gefährdet das eigene Wohlbefinden ernsthaft. Ein Weg aus dem Ärger ist, darüber nachzudenken, inwieweit die eigenen Ansprüche an andere überhöht sein könnten bzw. sie letztlich mir selbst mehr schaden als nützen.