

Stressbeschleuniger werden identifiziert

Die *Stress-Beschleuniger!* entdecken

In der direkten Übersetzung bedeutet »Stress« nichts anderes als **Anspannung**. *Stress-Beschleuniger!*, was ist das? *Stress-Beschleuniger!* sind wie innere Stimmen, die uns ständig antreiben, uns unter Druck setzen und Anspannung hervorrufen. *Stress-Beschleuniger!* zeigen sich in Gedankenmustern und Einstellungen.

Denken Sie einmal an einen gemütlichen Grillabend. Im Grill ist schon Glut – ein kleines Feuer. Sie reden mit Freunden und nebenbei, ganz aus Versehen, schütten

Sie statt der Gewürzmischung, den Brandbeschleuniger in den Grill. Jetzt kann es richtig unangenehm werden.

Stress-Beschleuniger! haben eine ganz ähnliche Wirkung, sie beschleunigen den Stress und können ihn mit Leichtigkeit so richtig zum Kochen bringen. Anschließend fühlt man sich ausgebrannt und völlig erschöpft.

In welchem Bereich liegen Ihre *Stress-Beschleuniger!*, gibt es Gedanken und Einstellungen, die Ihren Stress verschlimmern?

Gedanken dieser Art sind mir ...	nicht vertraut	vertraut	sehr vertraut
1. Wenn ich Kollegen oder Eltern um Unterstützung bitte, dann ist das ein Zeichen von Schwäche.	0	1	2
2. Ich erwarte von mir höhere Leistungen bei meinen täglichen Aufgaben, als die meisten anderen es von sich verlangen.	0	1	2
3. Ich werde es nie schaffen, dieses Problem zu lösen.	0	1	2
4. Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann bin ich als ganzer Mensch ein Versager.	0	1	2
5. Etwas spontan ausprobieren zu müssen wäre schrecklich, denn es könnte ein Reifall werden.	0	1	2
6. Ich mache mir gewöhnlich Vorwürfe, wenn die Dinge schief gelaufen sind.	0	1	2
7. Ich habe extrem hohe Ziele.	0	1	2
8. Ich kann es nicht ertragen, andere Leute um Unterstützung zu bitten.	0	1	2
9. Ich vermeide es lieber, Dinge auszuprobieren, wenn ich mir über das Ergebnis nicht sicher bin.	0	1	2
10. Ich kann doch wohl erwarten, dass andere mich genauso freundlich und zuvorkommend behandeln, wie ich es tue.	0	1	2
11. Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Kollegen.	0	1	2
12. Wenn ich nicht ständig gut arbeite, dann werden die anderen mich nicht achten.	0	1	2
13. Wenn etwas schief gelaufen ist, fühle ich mich schnell verantwortlich.	0	1	2
14. Es ist für mich sehr wichtig, dass andere mögen, was ich tue.	0	1	2
15. Manche Menschen verhalten sich so unmöglich, dass ich mich einfach aufregen muss.	0	1	2
16. Ich brauche es, dass die Leute mich mögen.	0	1	2
17. Wenn ich etwas nicht erreiche, gebe ich mir selbst die Schuld.	0	1	2
18. Es ist mir sehr wichtig, dass die Leute billigen, was ich tue.	0	1	2
19. Ich kann diese Probleme und Schwierigkeiten einfach nicht mehr ertragen.	0	1	2
20. Die haben kein Recht, mich so geringschätzig und ungerecht zu behandeln.	0	1	2
21. Wenn ich nicht den höchsten Anspruch an mich stelle, dann ende ich wahrscheinlich als zweitrangiger Mensch.	0	1	2
22. Es ist ungerecht, dass gerade ich so viele Probleme und Schwierigkeiten habe.	0	1	2
23. Selbst ein geringes Risiko einzugehen ist dumm, denn wenn ich verliere, wird das eine Katastrophe sein.	0	1	2
24. Wenn ich um Unterstützung bitte, ist dies ein Zeichen meiner Inkompetenz und Schwäche.	0	1	2
25. Es ist sehr wichtig, wie andere Leute über mich denken.	0	1	2
26. Es gibt zu viele Leute, die einfach unmöglich sind.	0	1	2
27. Ich würde meine Schwäche entblößen, wenn ich meine Kollegen um Unterstützung, Rat und Hilfe bitte.	0	1	2
28. Etwas zu tun, wenn ich nicht genau weiß, was auf mich zukommt, wäre schrecklich.	0	1	2
29. Ich gebe mir gewöhnlich selbst die Schuld, wenn sich die Dinge nicht gut entwickeln.	0	1	2
30. Wenn ich nicht so gut bin, wie andere Leute, dann heißt das, dass ich ein Mensch von geringerem Wert bin.	0	1	2
31. Andere scheinen sich für geringere Maßstäbe zu akzeptieren, als ich das tue.	0	1	2
32. Ich habe schon genug Probleme im Leben gehabt und hätte verdient, dass keine neuen mehr dazukommen.	0	1	2

Übung

Stressbeschleuniger

Die in der obigen Aufstellung erfassten Aspekte bleiben zwangsläufig allgemein. Sie kommen dementsprechend nicht daran vorbei, Ihre persönlichen Stressbeschleuniger unter die Lupe zu nehmen und deren Vor- und Nachteile in Ihrer konkreten Situation auszuloten.

Meine am höchsten ausschlagenden Stressbeschleuniger sind:

a) Stressbeschleuniger mit dem höchsten Wert:

Welche Hintergründe (z. B. biografische Ereignisse) hat das vermutlich?

Welche Vorteile hatte ich davon früher, welche habe ich heute?

Früher: _____

Heute: _____

Welche Nachteile hatte ich davon früher, welche habe ich heute?

Früher: _____

Heute: _____

b) Stressbeschleuniger mit dem zweithöchsten Wert:

Welche Hintergründe (z. B. biografische Ereignisse) hat das vermutlich?

Welche Vorteile hatte ich davon früher, welche habe ich heute?

Früher: _____

Heute: _____

Welche Nachteile hatte ich davon früher, welche habe ich heute?

Früher: _____

Heute: _____

D.2 Stressbeschleuniger (2) – Auswertung des Selbsttests

Anhand des *Stressbeschleuniger-Thermometers* können Sie die Bereiche erkennen, die Sie für Stress besonders anfällig machen.

Stress- beschleuniger!	Habe hohe Ansprüche!	Mache keine Fehler! Sonst bist Du ein Versager!	Sei anerkannt und beliebt!	Mache Dich für Misserfolge verantwortlich!	Bitte niemals um Hilfe und Unterstützung!	Scheue Unsicherheit und Risiko!	Probleme sind schlimm!	Andere sollten Deinen Erwartungen entsprechen!	
Ausprägung des Stressbeschleunigers									
	zugehörige Fragen:	2, 7, 11, 31	4, 12, 21, 30	14, 16, 18, 25	6, 13, 17, 29	1, 8, 24, 27	5, 9, 23, 28	3, 19, 22, 32	10, 15, 20, 26

Auswertung:

Jeder *Stressbeschleuniger* kann sich in verschiedenen Gedanken zeigen. Sie finden zu jedem *Stressbeschleuniger* vier typische Gedanken. Bitte addieren Sie die Punkte der zu den einzelnen *Stressbeschleunigern* zugehörigen Fragen. Den Punktwert können Sie direkt in Ihr *Stressbeschleuniger-Thermometer* übertragen. Welche *Stressbeschleuniger-Thermometer* sind bei Ihnen stark oder sehr stark gestiegen?