



### selbstgemachter Stress: persönliche Stressverstärker

**Persönliche Bewertungen**, also unsere Einschätzungen spielen eine zentrale Rolle, ob wir uns stressen oder nicht:

- Wie schätze ich **die Situation** ein? („Ist easy.“ „Oh je, das wird heavy!“ etc.)
- Wie schätze ich **meine Fähigkeit** ein, die Situation zu meistern? („Kann ich.“ „Was mache ich nur?“ etc.)

Je nachdem, **wie wir denken**, verstärkt dies den Stress. **Stressverschärfende Denkmuster** „verschlimmern“ diese Einschätzungen: Die wichtigsten Stress fördernden Denkmuster sind die folgenden:

- Das gibt's doch nicht!** *Wir hadern mit der Realität.* Wir wollen nicht wahrhaben, dass „es“ eben so ist, wie es ist.
- Fokus auf den negativen Konsequenzen** *Wir malen uns ständig aus, wie es sein wird, wenn wir scheitern* würden, wenn wir versagen würden etc.
- Alles persönlich nehmen.** Egal was schief läuft, wie sich unser Gegenüber verhält: *Wir nehmen alles persönlich, auf uns gemünzt.* So fühlen wir uns dauernd angegriffen, etc.
- negatives Verallgemeinern** Hier ist der *Fokus auf all dem Negativen, was passiert.* Das Positive blenden wir aus oder machen wir klein. Ein Projekt kann super gelaufen sein, doch mein Fokus ist auf das kleine Detail gerichtet, das misslungen ist.

Unsere Gedanken, hinter denen Wünsche, Ansprüche an uns selber stecken sind oft ein weiterer „Stress-Motor“: Innere Anforderungen an uns sind zwar wichtig und gut. Hinderlich und stressfördernd werden sie aber, wenn wir uns damit selber eine *mission impossible* auferlegen. Dies ist dann der Fall, wenn es um ein **Muss-** oder ein **Soll-** Denken geht, das wir nicht hinterfragen. Um heraus zu finden, welches Ihre **persönlichen Stressverstärker** sind, kreuzen Sie bei jeder der folgenden Aussagen ohne viel zu Überlegen die für Sie stimmige Antwort an. Die Auswertung ist auf der Rückseite.

	Dieser Gedanke kommt in meinem Kopf .... vor.	häufig	manchmal	nicht
01	Am liebsten mache ich alles selbst.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
02	Ich halte das nicht durch.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
03	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder ich geplant habe.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
04	Ich werde versagen.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
05	Das schaffe ich nie.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
06	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe / einen Termin nicht einhalte.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
07	Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
08	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
09	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
11	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
12	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
14	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
17	Es ist schlimm, wenn andere Leute mich kritisieren.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
19	Es ist mir wichtig, dass mich alle mögen.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
20	Bei Entscheidungen muss ich mir 100%ig sicher sein.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
22	Ohne mich geht es nicht.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
23	Ich muss immer alles richtig machen.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
24	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ
25	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	Ⓜ	Ⓛ	Ⓢ



Quelle: Kaluza, Gelassen und sicher im Stress

### Auswertung: persönliches Stressverstärkerprofil

Frage	Wert 1	Wert 2	Wert 3	Wert 4	Wert 5
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
tot					

### mein Stressverstärkerprofil

---

**Sei perfekt!**

(Wert 1)

**Leistungsmotiv:** Wunsch nach Erfolg, nach Bestätigung über Leistung  
**+ Aspekt:** Gewissenhaftigkeit, Genauigkeit  
**Übertreibung:** Perfektionismus, Pедanterie.  
**Entwicklungsrichtung:** Fehlertoleranz, fehlbar sein dürfen vor sich und anderen.

---

**Sei beliebt!**

(Wert 2)

**Anerkennungsmotiv:** Wunsch, von allen gemocht zu werden.  
**+ Aspekt:** Rücksicht, Nachgeben können  
**Übertreibung:** Selbstverleugnung, es allen recht machen  
**Entwicklungsrichtung:** Selbstbehauptung, eigene Grenzen und Interessen vertreten.

---

**Sei stark!**

(Wert 3)

**Autonomiemotiv:** Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.  
**+ Aspekt:** Selbstständigkeit, Unabhängigkeit  
**Übertreibung:** Einzelkämpfer, Bedürfnisse verleugnen  
**Entwicklungsrichtung:** Unterstützung und Hilfe suchen und diese auch annehmen können.

---

**Sei vorsichtig!**

(Wert 4)

**Kontrollmotiv:** Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle im Leben.  
**+ Aspekt:** Verantwortlichkeit, Planung  
**Übertreibung:** Kontrollsucht, alles kontrollieren  
**Entwicklungsrichtung:** Mut zum Risiko; Flexibilität; lernen, sich auf andere zu verlassen.

---

**Ich kann nicht!**

(Wert 5)

**Wohlbefinden-Motiv:** Wunsch nach einem bequemen Leben.  
**+ Aspekt:** Selbstfürsorge, auf eigene Grenzen achten  
**Übertreibung:** Schonhaltung, Hilflosigkeit, Aufschieberitis  
**Entwicklungsrichtung:** Sich selbst etwas zutrauen; anstrengen lernen; neues ausprobieren.

Zahlen von der vorderen Seite eintragen, zusammenzählen (tot.) und auf die Skala übertragen.

(Benutzen Sie zur Beantwortung der folgenden Fragen auch die Rückseite von Seite 1 des Fragebogens.)

→ Wie beurteile ich die einzelnen Ausprägungen für mich? (positiv, negativ, „mir egal“, etc.)

→ Haben diese Ausprägungen für mich persönlich ev. Vor- und Nachteile? Wenn ja, welche?

→ Was möchte ich ändern? Wie könnte ich es ändern? Wer könnte mir dabei helfen?

