

Stressverschärfende Gedanken

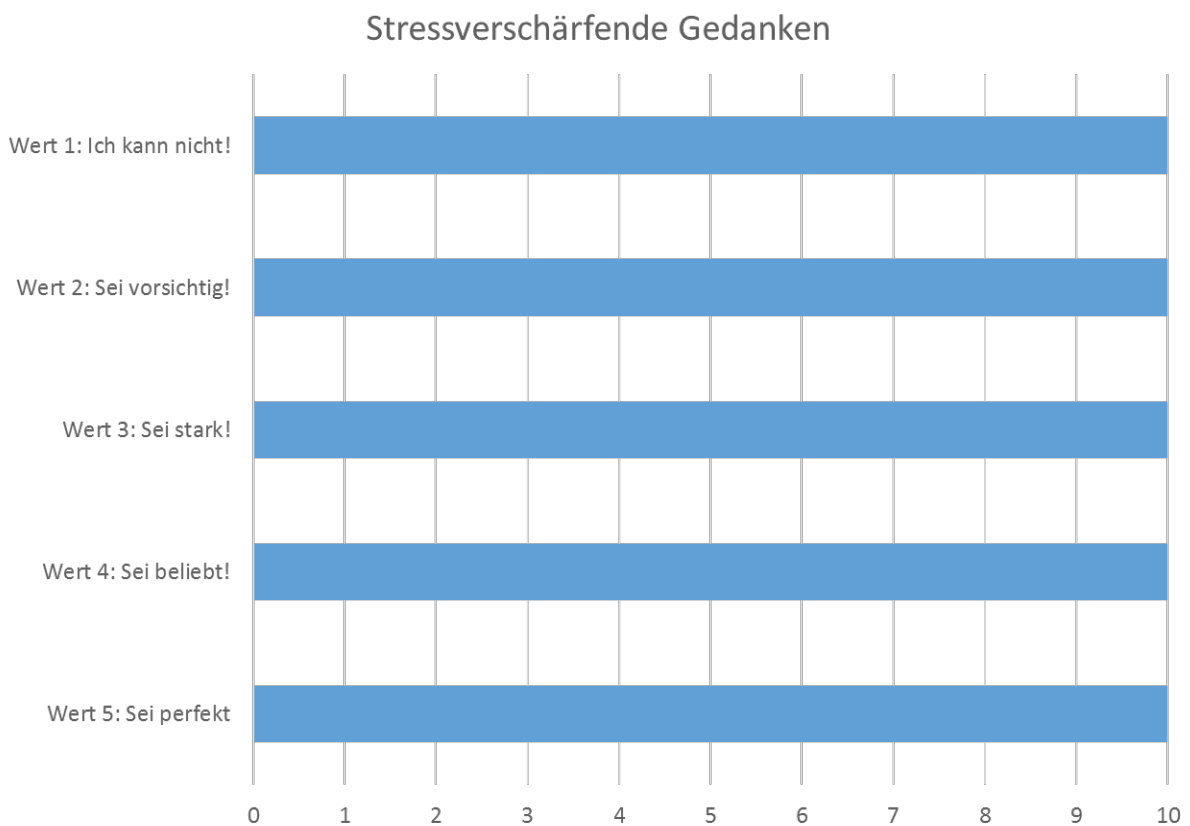
Wie vertraut sind mir folgende Gedanken?

	sehr	etwas	nicht
1. Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
2. Ich halte das nicht durch.	2	1	0
3. Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	2	1	0
4. Ich werde versagen.	2	1	0
5. Das schaffe ich nie.	2	1	0
6. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
7. Ich kann diesen Druck(Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	2	1	0
8. Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	2	1	0
9. Probleme und Schwierigkeiten sind einfach fürchterlich.	2	1	0
10. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
11. Ich will die anderen nicht enttäuschen.	2	1	0
12. Es gibt nichts Schlimmeres als Fehler zu machen.	2	1	0
13. Auf mich muss 100 % iger Verlass sein.	2	1	0
14. Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
15. Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
16. Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
17. Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
18. Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	2	1	0
19. Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	2	1	0

	sehr	etwas	nicht
20. Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	2	1	0
21. Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	2	1	0
22. Ohne mich geht es nicht.	2	1	0
23. Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
24. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	2	1	0
25. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	2	1	0

Auswertung: Ihr persönliches Stressverstärkerprofil

1. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6,8,12,13 und 23. Wert 1 = _____
2. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11,14,16,17 und 19. Wert 2 = _____
3. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1,15,18,22 und 24. Wert 3 = _____
4. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3,10, 20,21 und 25. Wert 4 = _____
5. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2,4,5,7und 9. Wert 5 = _____
6. Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in die Abbildung:



Ich kann nicht!	<p>Wunsch, sich zu schonen, kein Vertrauen auf eigene Kompetenzen. Angst vor Enttäuschung, erlernte Hilflosigkeit. Neigung dazu, sich den Anforderungen zu entziehen. Entwicklungsrichtung: Lust an der eigenen Anstrengung erleben, sich etwas zutrauen und Neues ausprobieren!</p>
Sei vorsichtig!	<p>Wunsch nach Kontrolle. Angst vor Risiko und Fehlentscheidungen. Neigung zum Sorgen machen, und die Schwierigkeit haben, Entscheidungen zu treffen. Entwicklungsrichtung: Mut zum Risiko entwickeln und Flexibilität üben!</p>
Sei stark!	<p>Wunsch nach Unabhängigkeit. Angst vor Hilfsbedürftigkeit und Schwäche. Neigung dazu, alles immer alleine zu machen und nicht um Hilfe zu bitten, Selbstüberforderung. Entwicklungsrichtung: Sich anlehnen und sich anderen anvertrauen, Unterstützung suchen und annehmen!</p>
Sei beliebt!	<p>Wunsch von allen gemocht zu werden. Angst vor Zurückweisung. Neigung zu übergroßer Hilfsbereitschaft und zum Zurückstellen der eigenen Interessen. Entwicklungsrichtung: Selbstbehauptung üben, eigene Interessen vertreten und Grenzen setzen!</p>
Sei perfekt!	<p>Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Angst vor Fehlern. Neigung zu Selbstüberforderung. Entwicklungsrichtung: Fehlertoleranz entwickeln, fehlbar sein dürfen vor sich selbst und anderen!</p>

Drei Schritte zur persönlichen Weiterentwicklung:

1. Reflexion und Selbsterkenntnis der persönlichen Stressverstärker und der mit ihnen einhergehenden Einstellungen und Verhaltensweisen
2. Die Richtung der persönlichen Weiterentwicklung positiv formulieren (zu etwas hin und nicht von etwas weg)
3. Konkrete kleine Schritte für den Alltag definieren, die in die gewünschte Entwicklungsrichtung führen und uns neue Erfahrungen ermöglichen