

## ***Erkennen Sie Ihren Stresstyp!***

Stress ist ein Anpassungsprozess des Organismus an die inneren oder äußeren Anforderungen körperlicher, emotionaler oder geistiger Natur. Welche dieser Anforderungen oder Reize jedoch Stress auslösen, ist für jeden Menschen individuell verschieden. **Mit diesem Test können Sie herausfinden, zu welchem der sieben Stress-Typen Sie gehören.**

Wieso ist es so wichtig, seinen Stress-Typ zu kennen? Stress auslösende Reize (so genannte Stressoren) können neben den bekannten psychischen Reaktionen auch Veränderungen im Organismus auslösen und beeinträchtigen somit das innere Gleichgewicht des gesamten körperlich-psychischen Systems. Wenn Sie Ihren Stress-Typ kennen, können Sie mit Stressoren besser umgehen und die negativen Folgen des Stress reduzieren.

Reaktionen auf Stress können in drei Bereichen auftreten: Erstens im motorischen Bereich (Anspannung der Muskulatur, Verkrampfung der Körperhaltung), zweitens im physiologischen Bereich (Erhöhung des Blutdrucks, Erhöhung der Blutzucker- und Blutfettwerte, Schweißabsonderung, Adrenalinausschüttung) und natürlich drittens auf emotionaler Ebene (Angst, Wut, Gereiztheit, Erregung). Dauerhafter Stress kann zu zahlreichen Erkrankungen und Burn-out führen.

**Beantworten Sie nun die Fragen auf der nächsten Seite und entscheiden sich dabei rasch und spontan für jeweils einer dieser Antwortmöglichkeiten:**

0=nie 1=selten 2=manchmal 3=häufig 4=üblicherweise,

**Addieren Sie anschließend die Punkte für jede Rubrik. Wenn Sie z. B. in der Rubrik GF die erste Frage mit 1 (selten), die zweite Frage mit 2 (manchmal) und alle anderen Fragen mit 0 (nie) beantworten, ergibt sich ein Wert von  $1 + 2 = 3$  für die Rubrik GF.**

**Orientieren Sie sich dabei nicht an Ihrem Wunschbild, sondern an der Realität!**

**Hier können Sie die Punkte in den einzelnen Rubriken eintragen:**

GF:

GZ:

SO:

SB:

ST:

KR:

IZ:

## ***Stresstyp-Fragebogen***

- GF:** Haben Sie Probleme, übermäßige Aufgaben abzulehnen?  
Befürchten Sie, nicht mehr beliebt zu sein, wenn Sie „nein“ sagen?  
Vermeiden sie Auseinandersetzungen mit starken Persönlichkeiten?  
Übernehmen Sie Aufgaben, die andere liegen lassen?
- GZ:** Befürchten Sie, dass andere versuchen, Sie zu manipulieren?  
Antworten Sie auf Kränkungen mit „Wie Du mir, so ich Dir“?  
Reagieren Sie in Konfliktsituationen mit Zorn und Feindseligkeit?  
Denken Sie, die Welt ist voller Haie?
- SO:** Planen Sie alles, damit Sie auf alles vorbereitet sind?  
Machen Sie sich Sorgen um Dinge, die Sie nicht kontrollieren können?  
Glauben Sie, dass Sie auf das Schlimmste vorbereitet sind, wenn Sie sich Sorgen machen?  
Vermeiden Sie Risiken, weil Sie Angst vor dem Ungewissen haben?
- SB:** Zaudern Sie, wenn eine schwierige Aufgabe ansteht?  
Vermeiden Sie, sich mit schweren persönlichen Problemen auseinander zu setzen?  
Glauben Sie, dass Probleme sich von selbst erledigen, wenn Sie sie ignorieren?  
Machen Sie sich selbst Versprechungen, die Sie dann nicht einhalten?
- ST:** Glauben Sie, dass sie alles erreichen können, wenn Sie nur hart arbeiten?  
Übernehmen Sie mehr als Sie eigentlich bewältigen können?  
Werden Sie von Familie und Freunden als Workoholic bezeichnet?  
Erwarten Sie von anderen, dass diese Ihren Erwartungen entsprechen?
- KR:** Werden Sie entmutigt, wenn Ihre Arbeit kritisiert wird?  
Beurteilen Sie sich selbst dann negativ?  
Verlieren Sie Selbstvertrauen, wenn Sie einen Fehler gemacht haben?  
Kritisieren Sie sich und machen sich Vorwürfe, wenn sich Entscheidungen als falsch herausstellen?
- IZ:** Fühlen Sie sich bei der Arbeit oft gehetzt und vorangetrieben ?  
Sind Sie gereizt oder verwirrt wenn Sie bei der Arbeit unterbrochen werden?  
Übernehmen Sie mehr Arbeit, als Sie in einer bestimmten Zeit erledigen können?  
Tendieren Sie dazu, zu oft zwischen verschiedenen Aufgaben zu wechseln und haben Sie Probleme, sich auf eine Sache zu konzentrieren?

## Auswertung

Die Rubrik, in der Sie die meisten Punkte „gesammelt“ haben, ist ein Anzeichen dafür, zu welchem Stresstypus Sie gehören. Häufig treten auch Mischformen auf.

**Ganz gleich, zu welchem Stresstyp Sie gehören: Wenn Sie lernen möchten, Ihren Stress auf gesunde Art und Weise zu reduzieren, rufen Sie mich an und buchen Sie eine professionelle Beratungs- oder Therapiesitzung. Ihr Anruf ist unverbindlich und garantiert vertraulich. Rufen Sie mich in meiner Praxis an: 06172 – 5435561 oder schreiben Sie eine E-Mail an [praxis@genesungs-wege.de](mailto:praxis@genesungs-wege.de).**

**GF:** Der „Gefaller“ ist entgegenkommend und kooperativ, gerät aber unter Stress, wenn er sich gleichzeitig um sich selbst und andere kümmern muss. Häufig opfert er sich dann selbst. Diese Opferhaltung erzeugt zusätzlichen Stress.

**GZ:** Der „Giftzwerg“ ist eine gern verleugnete Facette, die in vielen Menschen lebt. Ein „Giftzwerg“ geht davon aus, dass ihm alle etwas Böses wollen. Unter Stress wird er zornig, feindselig und rachsüchtig. Diese Emotionen können so stark sein, dass sie bestimmte körperliche Prozesse in Gang setzen, wie z. B. eine Übersäuerung durch übermäßige Bildung von Salzsäure im Körper.

**SO:** Der „Sorger“ ist der selbsternannte Wächter über die eigene Sicherheit. Bei ihm entsteht Stress, weil er aus Furcht vor Fehlern keine Entscheidung treffen kann und so in unbefriedigenden Situationen verharrt.

**SB:** Der „Selbstbetrüger“ achtet darauf, nicht zu viel zu arbeiten. Er ist allzu nachsichtig mit sich selbst, gesteht sich Fehler nicht ein und verdrängt vieles. Stress entsteht bei ihm, da das Unterbewusstsein sich nicht betrügen lässt und viel Energie zur Verdrängung aufgewendet werden muss.

**ST:** Der „Streber“ will immer nach oben und erfolgreich sein. Er legt die Messlatte für sich und andere sehr hoch an. Mit seinem Anspruch auf Perfektionismus setzt er sich selbst unter Stress und findet nur selten zu innerer Zufriedenheit.

**KR:** Der „kritische Richter“ bewertet alles und jeden. Unter Stress bewertet er sich selbst sehr negativ und klagt sich selbst an. Häufig rebelliert dadurch das „innere Kind“ und verweigert seine Mitarbeit.

**IZ:** Der „innere Zeithüter“ bürdet sich zu viel auf, um nicht als faul zu gelten. Er ist oft überfordert und kann sich nur schlecht entspannen und abschalten. Durch mangelnden Schlaf, Entspannung und Ausgleich kann sein Immunsystem beeinträchtigt werden.