Stresstest

Welcher Stresstyp bist Du?

modifiziert nach Bamberger 2007 (Stress Intelligenz)

Einführung

Bei diesem Test geht es darum, herauszufinden, in welchem Bereich Du bereits Stresskompetenz besitzt und wo noch Entwicklungsbedarf besteht. Welche Aussage trifft auf Dich zu? Vergebe dabei folgende Punkte:

0 Punkte: stimmt nicht
1 Punkt: stimmt manchmal
2 Punkte: stimmt häufig
3 Punkte: stimmt immer

Test

Wenn ich Stress habe, dann...

... fange ich wieder an zu rauchen oder steigere meinen Zigarettenkonsum. C__
... sieht mein Schreibtisch schnell unordentlich aus. A__
… sehe ich auch gestresst aus. B__
… weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht. A__
… fahre ich sportliche Aktivitäten sofort zurück. C__
… gehe ich trotz körperlicher Beschwerden nicht zum Arzt. C__
… habe ich Kopf – und / oder Rückenschmerzen. B__
… verpasse ich Termine oder sage sie in letzter Sekunde ab. A__
… schlafe ich schlecht. B__
… esse ich mehr. C__
… habe ich das Gefühl die Kontrolle zu verlieren. A__
… neige ich dazu, ungesünder zu essen. C__
… wirkt bei mir keine Entspannungsübung. B__
… plagen mich Selbstzweifel. B__
… nehme ich zu. C__
… fällt es mir schwer, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden. A__
… werde ich auch bei Tätigkeiten nervös, die mich normalerweise entspannen. B__
… suche ich ständig irgendwelche Dinge, die ich verlegt habe. A__
… sind Vorsorgetermine beim Arzt, die ersten, die ich absage C__
… trinke ich mehr Alkohol. C__
… neige ich zu ineffizienterem Arbeiten. A__
… gibt mir der Erfolg anderer ein schlechtes Gefühl. B__
… vernachlässige ich meine Gesundheit. C__
… geht mein Blutdruck in die Höhe. B__
… flüchte ich mich in belanglose Tätigkeiten (ständig E-Mails abrufen etc.). A__

… habe ich Versagens- und Existenzängste. B__

… vernachlässige ich meine Körper- und Zahnpflege. C__

… überziehe ich mein Konto, um mich mit materiellen Dingen zu „trösten“. A__

… reagiere ich nervös und gereizt. B__

… springe ich von einer Tätigkeit zur anderen. A__

Bitte zähle die Gesamtpunktzahl von (A) (B) (C) jeweils zusammen.

A =_____ B =_____ C = _____

Auswertung

in Anlehnung an Bamberger, 2007

Typ A: chaotisch

Besonders in Stresszeiten verlierst Du leicht den Überblick. Und wenn Dir die Dinge über den Kopf wachsen, führt das widerum zu noch mehr Stress.
Hilfreich ist ein vernünftiges Management der Stressoren (Zeitmanagement, Prioritäten setzen, Organisation).
Probiere doch mal diese Übung: Mach Dir die Mühe und schreibe zwei Wochen lang Deine Aktivitäten auf. Dann finde heraus, was Dir wirklich wichtig ist. Sortiere aus. Was selbst nicht machbar ist, delegieren (und zwar nicht nur im Beruf). Ganz wichtig: Nutze die gewonnene Zeit für Entspannung!

Typ B: angespannt

Stressoren führen bei Dir zu innerer und äußerer Anspannung. Dabei spielen Deine eigenen Erwartungen (Dir selbst und anderen gegenüber) eine große Rolle. Sie zeigen sich in Glaubenssätzen (Glaubenssätze sind innere Modelle, die meist unbewusst sind häufig bereits in der frühen Kindheit erworben wurden). Auch wenn Du eine Aufgabe einwandfrei erledigt hast, spürst Du vielleicht keine rechte Befriedigung.

Du kannst Deine freie Zeit nur selten richtig genießen. Dein Entwicklungsfeld liegt im mentalen Bereich, um gelassener und positiver mit Herausforderungen umgehen zu können.
Dein möglicher Ansatzpunkt: mentale Stärke ausbauen. Gezielte und bewusste Entspannung mindert den Druck und beugt der Entstehung von neuem Druck vor.
Finde heraus, welches Entspannungstraining zu Dir passt.

C: gesundheitsmufflig

In Stresszeiten vernachlässigst Du Aktivitäten, die für Deine Gesundheit wichtig sind zugunsten von Arbeit und Pflichten. Du hast verlernt, dass Erholung absolut notwendig ist, um physische und psychische Stressfolgen zu vermeiden.
Mögliche Ansatzpunkte: Für Dich ist wichtig zu erkennen, dass Du Deinem Körper nicht alles zumuten kannst. Für Dich wäre eine medizinische Prävention wichtig. Schon mal Ausdauertraining probiert? Regelmäßiger Audauersport reguliert den Blutdruck, senkt die Blutzuckerwerte und kann vor vielen Krankheiten schützen.
Darüber hinaus wichtig: Gönn Dir im Alltag immer wieder kleine Auszeiten.