

STRESS- ANTEIL TEST

Entdecke, was dich
innerlich antreibt

DRACHENBERG STRESS-ANTEIL TEST

Wie vertraut sind dir folgende Gedanken?

3 stark vertraut 2 ziemlich vertraut 1 wenig vertraut 0 gar nicht vertraut

1. Fehler dürfen mir nicht passieren.	3	2	1	0
2. Meine Mitmenschen müssen mich mögen.	3	2	1	0
3. Wenn ich könnte, würde ich am liebsten alles selbst erledigen.	3	2	1	0
4. Ich denke immer zuerst an das Risiko und erst dann an die Chance.	3	2	1	0
5. Ich möchte alles kontrollieren.	3	2	1	0
6. Ich darf keine Zeit verschwenden.	3	2	1	0
7. Ich werde das nicht schaffen.	3	2	1	0
8. Ich muss perfekt sein.	3	2	1	0
9. Ich muss immer für andere da sein und ihnen helfen.	3	2	1	0
10. Meine Mitmenschen müssen sich zu 100% auf mich verlassen können.	3	2	1	0
11. Ich muss meinen Tag effizient nutzen.	3	2	1	0
12. Ich muss meine Freizeit sinnvoll nutzen.	3	2	1	0
13. Unsicherheiten kann ich schwer aushalten.	3	2	1	0
14. Andere zu enttäuschen ist schrecklich.	3	2	1	0
15. Ich muss einen klaren Plan haben und vorbereitet sein.	3	2	1	0
16. Kritik ist schlimm und sehr unangenehm.	3	2	1	0
17. Ich übernehme tendenziell zu viel Verantwortung.	3	2	1	0
18. Das ist zu viel für mich.	3	2	1	0
19. Ich muss alle To Do´s erledigen.	3	2	1	0
20. Ich muss stark sein.	3	2	1	0
21. Unterstützung anzunehmen, ist ein Zeichen von Schwäche.	3	2	1	0
22. Es gibt immer etwas zu tun.	3	2	1	0
23. Ich mach mir Gedanken über Dinge, die ich eigentlich nicht beeinflussen kann.	3	2	1	0
24. Wenn meine Leistung nicht die allerbeste ist, bin ich nicht zufrieden und ich werte mich ab.	3	2	1	0
25. Scheitern und Versagen ist schrecklich.	3	2	1	0
26. Wenn ich mich für etwas entscheide, muss ich mir wirklich sicher sein.	3	2	1	0
27. Ich unterschätze meine eigenen Fähigkeiten und Stärken.	3	2	1	0
28. Es ist mir unangenehm, mich auf andere verlassen zu müssen.	3	2	1	0
29. Die Antwort auf Unsicherheit ist noch mehr Kontrolle und Planung.	3	2	1	0
30. Ich habe dauernd im Kopf, was alles schiefgehen könnte.	3	2	1	0
31. Schwierigkeiten müssen vermieden werden.	3	2	1	0
32. Wenn ich erschöpft bin, bin ich nicht zufrieden und werte mich ab.	3	2	1	0
33. Stress, Druck und Erwartungen macht mich fertig.	3	2	1	0
34. Die Bedürfnisse meiner Mitmenschen sind wichtiger als meine Bedürfnisse.	3	2	1	0
35. Ich probiere meine Lebensbereiche zu optimieren.	3	2	1	0

Quelle: Drachenberg Akademie

AUSWERTUNG STRESS-ANTEIL TEST

1. Addiere die Punkte zu den Gedanken 2, 9, 14, 16 und 34

Everybody's Darling = _____

2. Addiere die Punkte zu den Gedanken 1, 8, 10, 24 und 35

Der/die Perfektionist/in = _____

3. Addiere die Punkte zu den Gedanken 3, 20, 21, 28 und 32

Superman/Superwoman = _____

4. Addiere die Punkte zu den Gedanken 7, 18, 27, 31 und 33

Der/Die Selbstzweifler/in = _____

5. Addiere die Punkte zu den Gedanken 4, 13, 25, 26 und 30

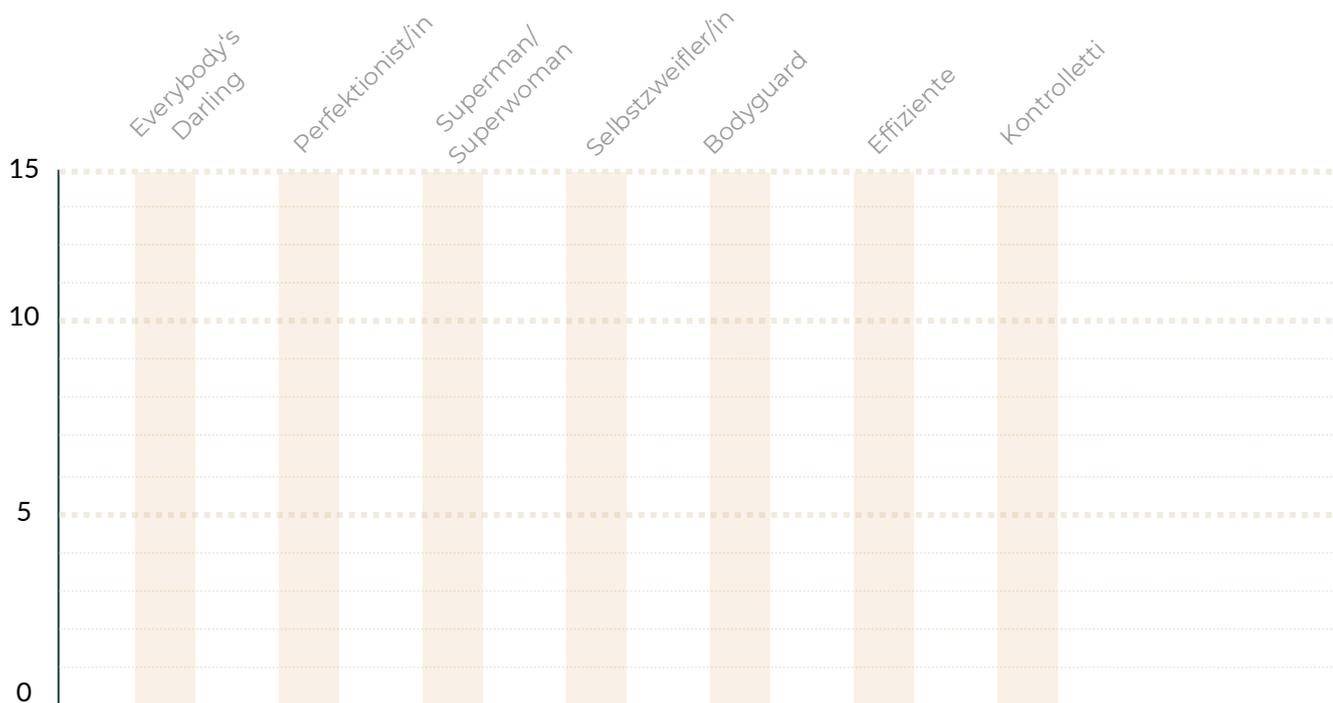
Bodyguard = _____

6. Addiere die Punkte zu den Gedanken 6, 11, 12, 19 und 22

Der/Die Effiziente = _____

7. Addiere die Punkte zu den Gedanken 5, 15, 17, 23 und 29

Kontrolletti = _____



DIE BEDEUTUNG DER 7 STRESS-ANTEILE

EVERYBODY´S DARLING

Dieser Stress-Anteil hat ein übergeordnetes Ziel: Beliebt zu sein und auf Grund dessen auch Zurückweisungen um jeden Preis zu vermeiden. Dahinter steht der Wunsch nach Anerkennung, Liebe und Verbindung. Harmonie wird gebraucht wie die Luft zum Atmen und wird daher mit aller Kraft verteidigt. Wenn Meinungsverschiedenheiten, Konflikte oder Streit drohen, dann löst dies sehr viel Stress aus. Deshalb wird probiert, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen.

Die Folge: Eigene Interessen und Bedürfnisse werden zurückgestellt. Es wird allen Recht gemacht und eine extreme Hilfsbereitschaft an den Tag gelegt. Selbstverständlich gibt es regelmäßig Situationen, in denen Kompromisse sinnvoll sind und wir andere unterstützen sollten. Gefährlich wird es aber dann, wenn keine Grenzen gesetzt werden: Es wird sich aufgeopfert und die eigene Energie wird vollkommen vernachlässigt. Zusätzlich werden eigene Gefühle "runtergeschluckt" und stauen sich dann. Dieser innere Druck in Kombination mit Selbstüberforderung kann auf längere Sicht stressbedingte Krankheiten auslösen.

DER/DIE SELBSTZWEIFLER/IN

Dieser Stress-Anteil hat ein übergeordnetes Ziel: Die eigene Komfortzone nicht zu verlassen. Dahinter steht der Wunsch nach einem bequem-en Leben („easy life“) und die Vermeidung von jeglicher Anstrengung. Wenn unangenehme Herausforderungen, Frustrationen oder Überforderung drohen, löst das sehr viel Stress aus. Deshalb wird probiert, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen.

Die Folge: Wiederkehrende Selbstzweifel und ein Gefühl der Hilflosigkeit führen dazu, dass alle unangenehmen Sachen aufgeschoben werden. Zusätzlich sinkt das ohnehin schon geringe Selbstvertrauen und dadurch entsteht eine extreme Schonhaltung. Grübel-Schleifen entstehen im Kopf und selbst an den kleinsten Sachen wird gezweifelt. Da sich niemand allen Herausforderungen des Lebens dauerhaft entziehen kann, sind Dauer-Druck und stressbedingte Krankheiten häufig die Folge.

DER/DIE PERFEKTIONIST/IN

Dieser Stress-Anteil hat ein übergeordnetes Ziel: Perfektion bzw. die Vermeidung von Fehlern. Dahinter steht der Wunsch nach Erfolg, Höchstleistung und Exzellenz. Wenn eigene Fehler oder Unzulänglichkeiten bzw. das Scheitern drohen, löst dies sehr viel Stress aus. Deshalb wird probiert, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen.

Die Folge: „Gut ist nie gut genug“. Es wird eine sehr große Gewissenhaftigkeit an den Tag gelegt und dadurch massiv viel Energie eingesetzt. Selbstverständlich ist das Streben nach permanenter Verbesserung und Perfektion nicht per se schlecht. Problematisch wird es jedoch dann, wenn nicht differenziert wird, ob der extreme Anspruch aktuell sinnvoll oder eher schon ungesund ist. Geht diese Differenzierung verloren, geht es von früh bis spät, egal in welchem Lebensbereich, nur noch um perfekte Leistung. Die Freude und der Genuss im Tun gehen verloren. Da Perfektion oft eine Illusion (Wer entscheidet überhaupt was „perfekt“ ist?) und damit eine Fass ohne Boden ist, sind stressbedingte Krankheiten die Konsequenz.

DIE BEDEUTUNG DER 7 STRESS-ANTEILE

SUPERWOMAN / SUPERMAN

Dieser Stress-Anteil hat ein übergeordnetes Ziel: Persönliche Unabhängigkeit und Stärke. Dahinter steht der Wunsch, das eigene Leben selber in die Hand zu nehmen und kraftvoll anzupacken. Wenn Abhängigkeit, Energielosigkeit und Hilfsbedürftigkeit drohen, dann löst das sehr viel Stress aus. Deshalb wird probiert, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen. Die Folge: Alles wird am liebsten diszipliniert selbst erledigt und Aufgeben ist keine Option. Zusätzlich wird kaum Unterstützung von anderen Menschen angenommen und Sorgen bzw. Ängste werden mit sich selbst ausgemacht. Da die Eigenschaften eines/r „Superman / Superwoman“ in unserer kapitalistischen Gesellschaft positiv verstärkt werden, wird dieses Bild der Stärke und Unabhängigkeit aus tiefster Überzeugung verteidigt. Energie, Kraft und Autonomie sind dabei nicht per se ungesund. Gefährlich wird es dann, wenn externe Unterstützung als „Schwäche“ gesehen wird und fremde Hilfe komplett vermieden wird. Das „höher, schneller, weiter“-Mantra kippt dann schnell und massive Selbstabwertung bzw. stressbedingte Krankheiten drohen.

BODYGUARD

Dieser Stress-Anteil hat ein übergeordnetes Ziel: Sicherheit und Vorsicht. Dahinter steht der Wunsch, jegliches Risiko im Keim zu ersticken und Fehlentscheidungen zu vermeiden. Wenn Unsicherheit und Gefahr drohen, dann löst das sehr viel Stress aus. Deshalb wird probiert, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen. Die Folge: Es wird sich ständig Sorgen über

potentielle Risiken und Gefahren gemacht. Das Mantra lautet „Vorsicht ist besser als Nachsicht“ und deshalb wird alles bis ins letzte Detail durchdacht. Es kostet daher enorm viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen. Ein gewisses Maß an Vorsicht ist gesund und in manchen Situationen auch angebracht. Gefährlich wird es dann, wenn die Angst vor möglichen Risiken alles bestimmt und die Lebensfreude spürbar sinkt. Zusätzlich kostet übertriebenes Sicherheitsstreben gerade in unsicheren Zeiten enorm viel Kraft und erhöht die Wahrscheinlichkeit für stressbedingte Krankheiten.

KONTOLETTI

Dieser Stress-Anteil hat ein übergeordnetes Ziel: Kontrolle und Verantwortung. Dahinter steht der Wunsch, „alles im Griff“ zu haben. Wenn Kontrollverlust droht, löst das sehr viel Stress aus. Deshalb wird probiert, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen. Die Folge: Es fällt schwer, loszulassen und echtes Vertrauen aufzubauen. Vertrauen zu anderen Menschen oder auch zum Leben allgemein. Zusätzlich wird probiert, andere Menschen zu verändern und wenn das nicht wie geplant klappt, ist die Wut groß. Kontrolle und Verantwortung sind bis zu einem gewissen Maße gesund. Gefährlich wird es dann, wenn daraus Kontrollwahn und Überverantwortung werden. Da sich viele Bereiche im Leben nicht kontrollieren lassen, ist die Enttäuschung und Verkrampfung sehr groß. Härte und permanente Kontrolle führen meist zu chronischem Stress und erhöhen die Wahrscheinlichkeit für stressbedingte Krankheiten.

DIE BEDEUTUNG DER 7 STRESS-ANTEILE

DER / DIE EFFIZIENTE

Dieser Stress-Anteil hat ein übergeordnetes Ziel: Effizienz und Produktivität. Dahinter steht der Wunsch, möglichst schnell ans Ziel zu kommen und die eigenen Ressourcen (Zeit, Energie und Aufmerksamkeit) sinnvoll zu nutzen. Wenn etwas nicht effizient läuft oder die eigenen Ressourcen sinnlos verschwendet werden, löst das Stress aus. Deshalb wird probiert, diesen Situationen aus dem Weg zu gehen.

Die Folge: Oftmals fällt das Abschalten und die Entspannung schwer, weil es als

“sinnlos” angesehen wird. Schlechte Produktivität löst Ärger und Destruktivität aus, weil das Mantra „Liebe = Leistung“ vorherrscht. Wenn die Leistung nicht stimmt, ist Selbstabwertung die unmittelbare Konsequenz. Es spricht nichts dagegen nach Produktivität und Effizienz zu streben, aber die Menschlichkeit sollte nicht darunter leiden. Gefährlich wird es dann, wenn der eigene Selbstwert an die eigene Leistungsfähigkeit gekoppelt wird. Gerade in Krankheitsphasen reduziert sich so das Selbstwertgefühl auf ein Minimum und es entsteht zusätzlicher innerer Stress.

“Das was du heute bist, ist das, was du gelernt hast
- nicht das, was dein Potential ist.”

Virginia Satir

DAS VERBIRGT SICH HINTER MEINEM STRESS-ANTEIL

Nutze die folgenden Fragen, um den Stress-Anteil, den du gerade am meisten fühlen kannst, zu hinterfragen und förderliche Gedanken zu entwickeln.

1. Warum ist dieser Stress-Anteil bei mir so stark ausgeprägt? Durch welche Erfahrungen und Prägungen ist dieser Stress-Anteil zu meiner Identität geworden?

2. Was sind die Vorteile von diesem Stress-Anteil? In welchen Situationen hat der Stress-Anteil mir schon mal genutzt und positive Effekte hervorgebracht?

3. Was sind die Nachteile von diesem Stress-Anteil? In welchen Situationen hemmt mich dieser Stress-Anteil und wirkt sich destruktiv aus?

FÖRDERLICHE GEDANKEN

EVERYBODY´S DARLING

- Ich stehe für mich und meine Bedürfnisse ein.
- Ich kann und muss es nicht allen recht machen.
- Nur wenn ich auf mich achte, kann ich auch bestmöglich für andere da sein.
- Ich darf „nein“ sagen.
- Ich darf für mich einstehen.
- Ich bin nicht auf der Welt, um anderen zu gefallen.
- Wenn ich mich zeige, so wie ich bin, trauen sich auch andere Menschen, ihre Masken fallen zu lassen.
- Meine Ecken und Kanten machen mich einzigartig und besonders.
- Ich gehe mit Kritik auf konstruktive Weise um.
- Disharmonie darf sein.
- So wie ich entscheide, wen ich mag oder nicht, erlaube ich auch anderen entscheiden zu können, ob sie mich mögen.
- Ich werde nicht jede Disharmonie oder Streit verhindern können und das ist auch gut so.

DER/DIE SELBSTZWEIFLER/IN

- Ich vertraue auf mich und meine Fähigkeiten.
- Ich meistere meine Herausforderungen und lerne dabei.
- Herausforderungen sind Möglichkeiten, um zu wachsen.
- Die Magie passiert außerhalb meiner Komfortzone.
- Ich bin sicher.
- Ich bin stark.
- Ich habe bereits viele Herausforderungen in der Vergangenheit erfolgreich gemeistert.
- Fehler sind nicht das Gegenteil von Erfolg, sondern ein Teil davon.

- Ich bin mutig und neugierig.
- Ich vertraue mir und ich vertraue dem Leben.
- Es geht nicht um Leben und Tod.

DER / DIE PERFEKTIONISTIN

- Lieber unperfekt starten, statt perfekt zu warten.
- Ich darf Fehler machen.
- Ich erlaube mir, menschlich zu sein.
- Ich rede mit mir so, wie ich mit meinem/r allerbesten Freund/in reden würde.
- Ich ersetze „perfekt“ mit „bestmöglich“.
- Unperfekt ist charmant, menschlich und interessant.
- Perfektion ist eine Illusion.
- Mein Wert als Mensch ist unabhängig von meiner Leistung.
- Ich bitte lieber um Vergebung als um Erlaubnis.
- Prozess schlägt Perfektion.
- Better done than perfect.

SUPERWOMAN / SUPERMAN

- Ich darf auch menschlich und verletzlich sein.
- Gemeinsam kommen wir leichter ans Ziel.
- Ich darf um Unterstützung bitten und diese auch annehmen.
- Sich verletzlich zu zeigen, ist ein Zeichen von Stärke und Vertrauen.
- Ich nehme mir den Raum, um auf meine Energie zu achten.
- Andere können manche Sachen vielleicht sogar besser als ich.
- Ich bin ein Mensch und kein Roboter.
- Teamwork makes the dream work.

FÖRDERLICHE GEDANKEN

- Ich darf Dinge abgeben und mir Unterstützung holen.
- Ich darf meine Gefühle zeigen und mich öffnen.
- Ich kann von jedem Menschen etwas lernen und umgekehrt.
- Ich gebe anderen die Möglichkeit, mich zu unterstützen.

BODYGUARD

- Einfach mal machen, könnte ja klappen :-).
- Ich darf meine Leistung vom Ergebnis trennen.
- Let it flow.
- Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.
- Innere Sicherheit hält äußere Unsicherheit aus.
- Ich darf mich auch mal zurücklehnen und fallen lassen.
- Ich vertraue dem Leben.
- Ich vertraue dem Prozess.
- Ich löse das Problem erst dann, wenn es da ist.
- Mein Herz/Bauchgefühl weist mir den Weg.
- Durch Loslassen und Entspannung bin ich besser auf Dinge vorbereitet, als durch Anspannung und Verkrampfung.

DER / DIE EFFIZIENTE

- Das Gras wächst nicht schneller, wenn ich daran ziehe.
- Ich habe alle Zeit der Welt.
- Das Ziel ist nicht der Gipfel, sondern der Weg dahin.
- Wenn ich auf dem Weg nicht auf mich achte, werde ich vielleicht nie ankommen.

- Meine Gesundheit und mein Wohlbefinden stehen an erster Stelle.
- Erfolge dürfen gefeiert werden.
- Ich bin mehr als meine Arbeit und Produktivität.
- Ich unterscheide zwischen dringend und wichtig.
- Wer Samen sät, darf auch mal für eine Zeit den Rasen nicht betreten, damit aus Samen Pflanzen werden können.
- Ich darf auch mal Fünfe gerade sein lassen.
- Ich bestimme mein Tempo.
- Wenn die Richtung stimmt, ist das Tempo egal.
- Das Leben ist ein Marathon und kein Sprint.

KONTROLETTI

- Ich kann und muss nicht alles kontrollieren. Es gibt einen gesunden Mix aus Vertrauen und Kontrolle.
- Ich darf auch mal loslassen und die Dinge passieren lassen.
- Kalkuliertes Risiko darf auch mal sein.
- No risk, no fun.
- Ich fokussiere mich auf alle Sachen, die ich beeinflussen kann und akzeptiere den Rest.
- Ich darf auch Kontrolle und Verantwortung abgeben.
- Verantwortung ist gesund, Überverantwortung allerdings ungesund.
- Ich muss nicht immer alles im Auge behalten. Ich darf lernen, mit Unsicherheit umzugehen.
- Ich hafte nicht an meinen Wunschvorstellungen an.



KONTAKT

CAROLINE SCHNEIDER

+49 162 4466789

kontakt@caroline-schneider.com

www.caroline-schneider.com