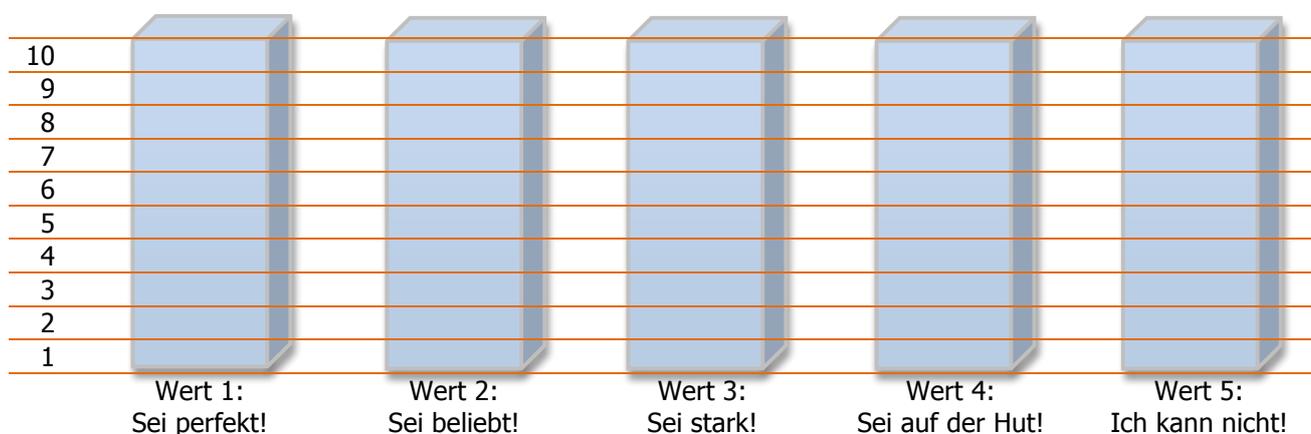


		Dieser Gedanke kommt in meinem Kopf ... vor		
		Häufig	Manchmal	nicht
1	Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
2	Ich halte das nicht durch.	2	1	0
3	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	2	1	0
4	Ich werde versagen.	2	1	0
5	Das schaffe ich nie.	2	1	0
6	Es ist 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 die Firma 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% Verlass sein.	2	1	0
14	Es ist schrecklich, wenn andere 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
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 anderen 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 Stressprofil

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

Wert 1 =
Wert 2 =
Wert 3 =
Wert 4 =
Wert 5 =



Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt

1. Sei perfekt!

Dieser Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern.

2. Sei beliebt!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere.

3. Sei stark!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Abhängigkeit von anderen, eigener Hilfsbedürftigkeit und Schwäche.

4. Sei auf der Hut!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle. Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Scheu vor Risiken.

5. Ich kann nicht!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben. Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor unangenehmen Gefühlen und vor Anstrengung sowie Einstellungen der eigenen Hilflosigkeit und eine geringe Frustrationstoleranz.