

Situationsanalyse

Wenn Sie zu bestimmten Zeiten mit Ihrem Verhalten unzufrieden sind, dann ist es gut, zunächst zu prüfen, worum es denn genau geht: Wo liegt bei Ihnen das Problem? Aber dann auch die Frage, wo Ihre Stärken, Ihre Kompetenzen liegen. Ein persönliches Stressprofil ist wie ein Basislager, von dem aus Sie zum Ziel starten können.

Angst- und Stressbewältigung

Die Alltagsbedeutung des Wortes Stress ist für jeden aus eigener Erfahrung geläufig. Man wird mit Belastungen konfrontiert, man fühlt sich beansprucht und ist sich nicht sicher, wie man damit umgehen kann und ob man die Situation mittels eigener Kräfte optimal in den Griff bekommt. Es kommt zu Unruhe, Erregung, Nervosität und Angst.

Aber verschiedene Menschen reagieren auf dieselben äußeren Umstände nicht mit dem gleichen Ausmaß an Stress. Ein stressreiches Ereignis, wie es eine Prüfung oder ein Vortrag sein kann, lässt sich nämlich auf verschiedene Weisen bewerten, und daraus ergibt sich ein jeweils anderer Umgang mit der Situation.

Aber Stress ist nicht gleich Stress. In der Fachsprache wird unterschieden zwischen Eustress (griechisch eu = gut) und Distress (lateinisch dis = schlecht). Eustress ist die Spannung, welche die Menschen am Leben erhält. Jeder von uns braucht ein bestimmtes Maß an Belastung, sie ist nötig, um seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entwickeln und um in Form zu bleiben. Doch fühlen wir uns überfordert, entsteht Distress. Wenn „zuviel an Stress“ dauerhaft auf uns einwirkt, macht es uns krank.

Welche Situationen versetzen Sie in Stress, vielleicht sogar in Angst? Die folgenden Tests erheben Ihr typisches Stressverhalten und sind ein Maß Ihrer Stressbewältigungskompetenz.

Wie reagieren Sie in akuten Stresssituationen?

Wie fühlen Sie sich im allgemeinen in Angst- und Stresssituationen?

Wählen Sie im folgenden bei jeder einzelnen Feststellung aus, in welchem Maße diese für Sie in einer akuten Stresssituation zutrifft, und kreuzen Sie den entsprechenden Wert an.

	fast nie	manchmal	häufig	fast immer
Besorgnis	1	2	3	4
Ich denke daran, wie schlecht ich die Situation bewältige.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir Gedanken, dass es schief gehen könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gedanken über mein Abschneiden stören mich bei der	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gedanken an andere Dinge stören mich, und es fällt mir mich zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe davon aus, dass ich versagen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besorgnis-Wert:	—	—	—	—

Selbstvertrauen

	1	2	3	4
Ich bin zuversichtlich, dass ich es schaffen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin locker und entspannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin optimistisch, was meine Leistung betrifft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin voller Selbstvertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich genieße die Spannung und den Nervenkitzel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstvertrauen-Wert:	—	—	—	—

Befindlichkeit

	1	2	3	4
Ich bin körperlich stark angespannt oder zittere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schweißausbrüche, starkes Herzklopfen oder ein flaeses Gefühl im Magen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich verwirrt und durcheinander oder habe ein beklemmendes Gefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin so nervös, dass ich kaum noch richtig arbeiten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Beruhigungsmittel oder Drogen zur Beruhigung oder Anregung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Befindlichkeit-Wert:	—	—	—	—

Zählen Sie die angekreuzten Werte zusammen und tragen Sie die Summe in die Ergebnistabelle ein.

<p>Ergebnistabelle</p> <p>Besorgnis-Wert: _____</p> <p>Selbstvertrauen-Wert: _____</p> <p>Befindlichkeit-Wert: _____</p>

Sind Sie stressgeschädigt?

Dauerstress und Stress, der nicht abgebaut wird, überfordert den Organismus. Es kommt zu körperlichen und seelischen Folgeschäden.

Kreuzen Sie diejenigen Punkte an, welche häufig, regelmäßig oder ständig auf Sie zutreffen:

stimmt

Körperliche Symptome durch Stress

Abwehrschwäche, Krankheitsanfälligkeit

Herzprobleme, sofern nicht angeboren, Kreislaufstörungen

Hitzewallungen, Kopfschmerzen

Verdauungsstörungen, Magenprobleme, Sodbrennen

Schlafstörungen

Atemnot (Engegefühl)

Durchblutungsstörungen (z.B. kalte Füße oder Hände)

Summe der angekreuzten Symptome:

stimmt

Seelische Symptome

Ich bin häufig gereizter Stimmung.

Ich versuche oft, dominant zu sein und mich durchzusetzen.

Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.

Ich habe Lern- und Arbeitsschwierigkeiten, verliere leicht die

Habe oft Gefühle von Niedergeschlagenheit ohne äußeren Anlass.

Häufig Gefühle von Angst, Nervosität, Unsicherheit oder Hemmungen.

Ich fühle mich häufig bedroht, bedrückt oder belastet.

Ich verspüre oft eine Ziel- oder Planlosigkeit und weiß nichts mit mir

Ich habe häufig das Gefühl, Situationen/Personen nicht mehr gewachsen zu

Summe der angekreuzten Symptome:

Zählen Sie die Anzahl der Aussagen, die auf Sie zutreffen, zusammen.

Summe der angekreuzten Symptome

Weniger als 3 Symptome:	Sie können mit sich zufrieden sein. Sie können gut mit Stress umgehen.
3 bis 6 Symptome:	Sie können Ihren Stress wohl bewältigen, können aber eventuelle Folgeschäden durch Dauerstress vorbeugen.
7 und mehr Symptome:	Es ist dringend ratsam, Strategien zur Vermeidung unerwünschter Stressfolgen und zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes anzuwenden.

Sind Sie ein Stresstyp?

Stress – Lust oder Frust – was stimmt für Sie? Überprüfen Sie hier Ihr Verhalten und Ihre Einstellungen anhand der folgenden Fragen. Der Test stellt eine wichtige Grundlage Ihrer Stressbewältigung dar.

Kreuzen Sie im Folgenden die Antworten an, von denen Sie meinen, dass sie auf Sie zutreffen.

stimmt

Stressbewältigung

Arbeiten erledige ich ruhig und sorgfältig.

Ich lasse mir beim Arbeiten Zeit und komme dabei auch gut voran.

Ich lege immer wieder Erholungspausen ein und habe dabei keine

Ich kann sehr wohl einige Dinge gleichzeitig erledigen, es macht auch mehr

Wichtiger als Karriere, Status oder Wohlstand ist für mich: innere

Ich brauche meist etwas länger, um neue Informationen zu verarbeiten, bleiben sie auch haften.

Mir ist es ziemlich egal, was andere von mir denken, solange ich weiß, dass meine Arbeit einigermaßen sauber und zuverlässig erfülle.

Ich finde, man sollte das Leben nehmen, wie es ist, und versuchen, so gut möglich über die Runden zu kommen.

Schicksal ist etwas, was ich nicht lenken kann. Genauso wie einen muss ich auch einen Schicksalsschlag oder Misserfolg einstecken.

Wenn mehr anliegt, als ich auf einmal erledigen kann, so arbeite ich eins

Anzahl der zutreffenden Aussagen: _____

Auswertung:

Je mehr Antworten Sie angekreuzt haben, um so mehr neigen Sie dazu, auf Stress gelassen zu reagieren. Je weniger Aussagen für Sie stimmen, um so mehr neigen Sie dazu, unter Stress „aufzublühen“.

Es besteht die Gefahr, Stress als Droge zu verwenden. Die bei Stress in den Körper ausgeschütteten Hormone können bei Ihnen eine Wirkung wie eine Droge haben, ein High-Gefühl produzieren.

Bei aller Lust nach Leistung und Erfolg – bedenken Sie, dass der Verschleiß bei Ihrer Lebensart zwangsläufig größer ist. Die Gefahr zu Herz-/Kreislaufkrankungen ist deutlich erhöht.

Ihr persönliches Kompetenz- und Stressbewältigungs-Profil

Tragen Sie in die folgende Tabelle die Ergebnisse der in diesem Kapitel ausgefüllten Fragebögen ein:

Testresultate aus den Problembereichen:

1. Akutes Stressverhalten _____
2. Stresssymptome _____
3. Stresstyp _____