

Stresstypbestimmung und Zufriedenheit der Lebensbereiche

Nr.	Behauptungen	Stimme voll zu	Stimme eher zu	Stimme nicht zu
1	Ich möchte von allen gemocht werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich delegiere sehr ungern, weil ich es einfach besser mache als Andere, die es erst lernen müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich bin risikoscheu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich bin zufrieden, mit meiner finanziellen Situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Auf mich muss immer Verlass sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich arbeite meistens bis zur Erschöpfung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich kritisiere ungern andere Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich kenne meinen Körper gut und gönne ihm auch eine Pause.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Wenn mein Plan nicht aufgeht, werde ich unsicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Wenn ich nur Mittelmaß bin, bin ich enttäuscht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Gefühle zu zeigen, fällt mir sehr schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Meine Bedürfnisse sind nicht so wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich bleibe lieber beim Alten, anstatt Neues zu probieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Wenn ich Fehler mache, beschäftigt mich das noch tagelang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Meine Fähigkeiten und Stärken kann ich gut in meiner Arbeit einsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ein Problem löse ich lieber allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Konflikten gehe ich lieber aus dem Weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich mag keine Veränderungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich kann regelmäßig sparen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21	Ich habe sehr hohe Erwartungen an mich und an andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Andere dürfen meine Schwächen nicht sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ich kann nicht NEIN sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Ich ernähre mich meistens gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Ich entscheide mich erst, wenn ich mir ganz sicher bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Ich merke oft viel zu spät, dass ich nicht mehr kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Kritik an meiner Person, nehme ich sehr oft persönlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Persönliche und berufliche Weiterentwicklung ist mir wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Sicherheit ist mir sehr wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Ich habe sehr hohe Ziele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Ich verlasse mich ungern auf Andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Ich nehme mir genügend Zeit für meine Bedürfnisse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Ich fühle mich verantwortlich, dass sich Menschen, die mit mir zu tun haben, sich einfach wohl fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Unstrukturierte Menschen sind mir ein Rätsel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Ich habe große Angst davor, Fehler zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Meine finanzielle Situation ist mir transparent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Menschen, die nicht mindestens 100% geben, kann ich nicht verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Ich nehme mir genügend Zeit für meinen Partner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Ich habe keine Zukunftsängste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Meine Arbeit macht mir Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Finanzielle Vorsorge ist mir wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Ich habe meistens keine Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Die Kommunikation im Berufsleben ist gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

Stresstyp:

Stimme voll zu: 2 Punkte, stimme eher zu: 1 Punkt, stimme nicht zu: 0 Punkte

Das Pferd: Bitte die Punkte der Aufgaben von 2, 6, 11, 17, 22, 26, 31 zusammenzählen

Der Elefant: Bitte die Punkte der Aufgaben von 1, 7, 12, 18, 23, 27, 33 zusammenzählen

Die Eule: Bitte die Punkte der Aufgaben von 3, 9, 14, 19, 25, 29, 34 zusammenzählen

Der Adler: Bitte die Punkte der Aufgaben von 5, 10, 15, 21, 30, 35, 37 zusammenzählen

Lebensbereiche:

Stimme voll zu: 2 Punkte, stimme eher zu: 1 Punkt, stimme nicht zu: 0 Punkte

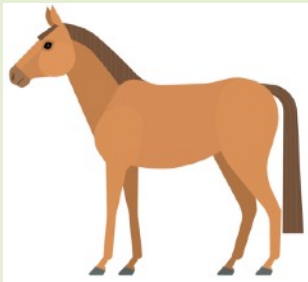
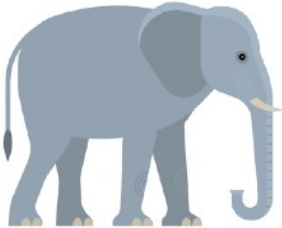


Privat: Bitte die Punkte von Aufgaben 13, 32, 38, 39 zusammenzählen

Beruf: Bitte die Punkte der Aufgaben 16, 28, 40, 43 zusammenzählen

Gesundheit: Bitte die Punkte der Aufgaben 8, 24, 42, 44 zusammenzählen

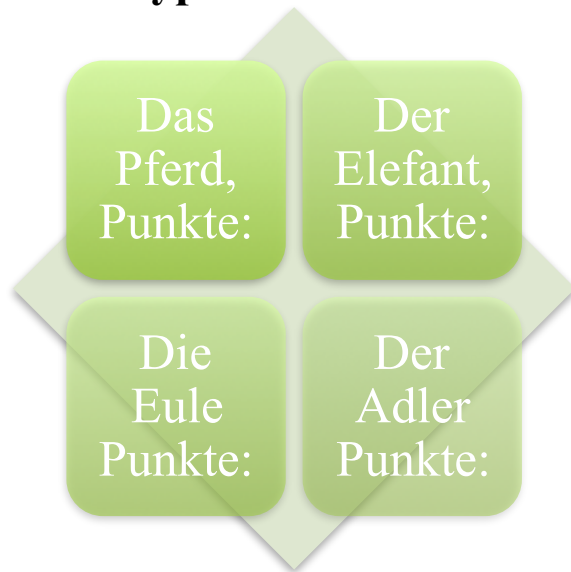
Finanzen: Bitte die Punkte der Aufgaben 4, 20, 36, 41 zusammenzählen

Die Stresstypen

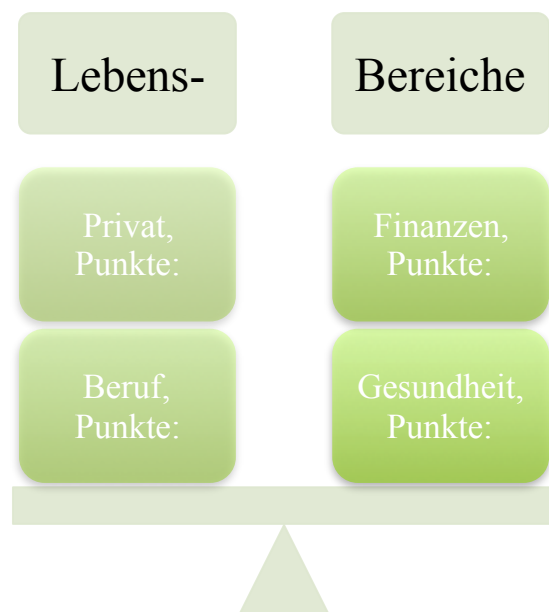
Stresstyp	Innerer Antreiber	Positiver Kern	Entwicklungsfelder
	Sei kraftvoll und stark	Schaffenskraft, trifft Entscheidungen, Unabhängigkeit, hohe Leistungsbereitschaft, packt an, hohe Arbeitsleistung.	Keine Schwächen zeigen, verlässt sich ungern auf andere, arbeitet bis zu Erschöpfung, ist unfähig zu delegieren, löst Probleme lieber selbst.
	Mach es allen recht	liebenswert, hilfsbereit, freundlich, friedlich, harmonisch, passt sich an.	Kann nicht nein sagen, vermeidet Konflikte, kann keine Kritik vertragen und austeilen, stelle seine Interessen zurück. Selbstaufgabe.
	Sei ordentlich, sicher und behütend	Struktur, ordentlich, introvertiert, Zahlen, Daten, Fakten, bewahrend, verlässlich.	Braucht für alles einen Plan, mag keine Veränderungen, geht kein Risiko ein und versucht ungern etwas Neues. Wenn die Sicherheit fehlt, reagiert die Eule mit Sturheit und „Dienst nach Vorschrift“.
	Sei perfekt	Perfekt, fleißig, genau, möchte glänzen, gibt immer ein bisschen mehr, hoher Anspruch an sich und andere.	Gut ist nicht gut genug, keine Fehlerkultur, akzeptiert nur Gleichgesinnte, immer höhere Ziele und kann nicht gut zwischen wichtig/unwichtig trennen.

Mein Ergebnis:

Stresstypen



Lebensbereiche



Die Punktzahlen pro Stresstyp:

0 – 4 Punkte: Mit Deiner persönlichen Einstellung und Deinem Verhalten trägst Du dazu bei, sehr gut mit Stress umgehen zu können. Die Entwicklungsfelder dieses Stresstyps sind bei Dir nicht oder nur gering vorhanden. Du pflegst einen gesunden Umgang mit Stress.

5 – 9 Punkte: Mit Deinem Verhalten kannst Du insgesamt gut mit Stress umgehen. Wenn der Stress bei Dir zunimmt, solltest Du Dir Dein Verhalten noch einmal genauer betrachten. Dazu findest Du auch sinnvolle Gedanken zu den verschiedenen Stresstypen.

10 und mehr Punkte: Bitte achte mehr auf Dich. Durch Deine persönliche Einstellung und Dein Verhalten setzt Du Dich selbst sehr unter Druck und somit unter Stress. Bitte nimm Dir die sinnvollen Gedanken zu Deinen Stresstyp zu Herzen. Suche nach Deinen persönlichen Entwicklungsfeldern im Stresstyp und arbeite daran.

Die Punktzahlen pro Lebensbereich:

5 - 8 Punkte: In diesem Lebensbereich bist Du gut und transparent aufgestellt. Hieraus ergeben sich viele Ressourcen, um Stress gut auffangen zu können.

3 - 4 Punkte: In diesem Lebensbereich gibt es leichte Einschränkungen, mit denen Du nicht ganz zufrieden bist. Es sind noch genügend Ressourcen vorhanden, es lohnt sich allerdings einmal genauer auf den Lebensbereich zu schauen, um Dich zu fragen, mit was bin ich nicht ganz zufrieden? Kann oder will ich das gerade ändern?

0 - 2 In diesem Lebensbereich bist Du überhaupt nicht zufrieden. Bei gut funktionierenden Lebensbereichen ergeben sich viele Ressourcen, leider ist bei Dir dieser Lebensbereich eher ein Stressor. Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um diesen Lebensbereich aufzuräumen? Was genau stört Dich und was möchtest Du ändern?

Sinnvolle Gedanken zu den verschiedenen Stresstypen

Das Pferd	Der Elefant	Die Eule	Der Adler
<ul style="list-style-type: none"> - ich darf delegieren - ich darf Schwächen zeigen - ich darf anderen vertrauen - ich kann mir Hilfe holen - ich kann mich auf andere verlassen 	<ul style="list-style-type: none"> - ich darf Nein sagen - meine Bedürfnisse sind wichtig - ich mache es mir recht - ich nehme Kritik nicht persönlich - ich darf kritisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - es gibt nicht nur schwarz und weiß - ich muss nicht alles kontrollieren - ich darf auch loslassen - fünf kann auch gerade sein - no risk, no fun! 	<ul style="list-style-type: none"> - ich darf Fehler machen - Gut reicht auch - weniger ist mehr - ich gebe mein Bestes und achte auf mich - ich kenne den Unterschied zwischen wichtig und unwichtig

Das Ziel:

Es ist heute wichtig auf beide Bereiche zu sehen. Auf der einen Seite ist es bei der Stresstypbestimmung – also unseren Umgang mit Stress – wichtig zu wissen, wie ich mich bei Stress verhalte. Durch unsere Einstellungen und Verhalten tragen wir zu einem hohen Maß dazu bei, wie wir mit Stress umgehen. Hier ist es hilfreich auf die jeweiligen Gedanken des Stresstyps einzugehen, wenn das Stressverhalten eher ungünstig ist, um eine Verhaltensänderung herbei zu führen.

Doch genauso ist es wichtig zu wissen, wie zufrieden bin ich mit meinen Lebensbereichen. Je unzufriedener ich in einem Lebensbereich bin, desto weniger Ressourcen habe ich in diesem Bereich. Rechtzeitig auf die Lebensbereiche zu sehen, ehrlich und transparent mit sich selbst und seinem Partner zu sein, helfen hierbei sehr gut um wieder in das Gleichgewicht zu kommen.

Verdrängung oder ein „weiter so“ sind keine wirklich guten Ratgeber und machen später unglücklich.

Ich lade Dich herzlich dazu ein, eine IST-Aufnahme anzufertigen, um Dir einmal klarzumachen, wo Deine Entwicklungspotentiale liegen.

Dabei stehe ich Dir sehr gerne zur Verfügung.

Werde achtsam. Das Leben ist einmalig und wunderschön. Wir haben nur dieses eine Leben.

Carsten Thies

Cotrain Thies
Der Mensch im Mittelpunkt
carsten.thies@cotrain-thies.de
05326/7089047
0151/51070885