

Welcher Stresstyp bin ich?

Dieser Test soll eine gewisse Tendenz im Stresserleben (Innere Antreiber) aufzeigen. Es soll einfach zum Überdenken anregen. Bitte beachte, dass der Stresstyp ein gewisses (Gedanken)Muster darstellt. Möchtest Du mehr dazu wissen, wende Dich einfach an mich! Aber jetzt – viel Spaß! ;-)

Sind Dir folgende Gedanken vertraut? Bitte kreuze an, was auf Dich zutrifft!

1. Es ist schrecklich auf andere angewiesen zu sein!
2. Es ist mir wichtig, dass mich alle mögen!
3. Es ist mir wichtig, alles richtig zu machen!
4. Am liebsten mache ich alles selbst!
5. Es ist mir wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe!
6. Probleme und Schwierigkeiten sind einfach fürchterlich!
7. Auf mich muss 100%iger Verlass sein!
8. Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind!
9. Das schaffe ich nie!
10. Bei Entscheidungen muss ich mir 100%ig sicher sein!
11. Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen!
12. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.
13. Ich muss immer für meinen Betrieb/Familie/Freunde da sein!
14. Ich kann diesen Druck (Angst/Schmerzen/..) einfach nicht aushalten.
15. Es ist schlimm, wenn mich andere kritisieren!

Rahme die Ziffer ein, deren Aussage Du auf der Vorderseite zugestimmt hast! Dort wo du die meisten „Treffer“ hast, ist eine Tendenz zu diesem Gedankenmuster/Stresstyp zu finden!

3.	7.	13.	Der/die PerfektionistIn
2.	8.	15.	Der/die HarmonistIn
1.	4.	11.	Der/die Starke!
5.	10.	12.	Der/die Vorsichtige!
6.	9.	14.	Der/die Bequeme!

PerfektionistIn: Aufgrund deines Gedankenmusters hast Du die innere Botschaft: „Sei perfekt“! Es ist Dir überaus wichtig fehlerfrei zu arbeiten und alles richtig zu machen. Dein Anspruch an Dich selber ist massiv hoch. Kritik macht Dir zu schaffen. Du hast aber auch einen Blick fürs Detail und den hohen Anspruch eine gute Arbeit abzuliefern. Vielleicht überlegst Du Dir mal, dass sich sehr erfolgreiche Menschen nicht immer an Regeln halten und viele Fehler machen, aus denen Sie lernen! UND auch das beste Springpferd einfach nur so hoch springt, wie es muss!! ☺

Harmonistin Aufgrund deines Gedankenmusters hast Du die innere Botschaft: „Sei beliebt“! Das Wohlbefinden anderer Menschen ist Dir überaus wichtig und Du stehst dadurch oft selber zurück und setzt Deine Interessen hintenan. Und da sagst Du eher JA als NEIN. Konfliktsituationen machen Dir zu schaffen. Anregung: Nur wenn Du auf Dich schaust, hast Du auch die Kraft und Energie für Andere dazusein!

Starke: Aufgrund deines Gedankenmusters hast Du die innere Botschaft: „Sei stark“! Autonomie und Selbstbestimmung sind Dir überaus wichtig. Du machst gerne alles selbst, weil Du Andere nicht bitten magst und in der „Schuld“ eines anderen stehen. Abhängigkeiten in aller möglicher Form macht Dir sehr zu schaffen. Ein Tipp zum Nachdenken: $1+1 = \dots ja - 3!$ Es ist nämlich mehr als die Summe seiner Teile!! Miteinander erreicht man unendlich viel!

Vorsichtige: Aufgrund deines Gedankenmusters hast Du die innere Botschaft: „Sei vorsichtig“! Es ist Dir überaus wichtig alles zu planen und steuern, um alle möglichen Risiken auszuschalten. Neue oder nicht planbare Situationen machen Dir zu schaffen. Und sehr gerne hast Du das Ruder, um zu wissen „was passiert“. Da gibt es einen tollen Spruch: „man kann keine neuen Kontinente entdecken ohne das Ufer aus den Augen zu verlieren.. ☺

Bequeme: Aufgrund deines Gedankenmusters hast Du die innere Botschaft: „Ich kann nicht“! Ein innerer Auftrag mag Dich vor Überforderung zu schützen, lässt Dich sehr starr sein. Herausforderungen magst Du nicht so gerne. Leicht muss es gehen und am Besten in der Komfortzone. Aber: Alles was Du willst, kannst Du auch! ☺ An Herausforderungen wächst man!