

D.1 Stressbeschleuniger (1) – Selbsttest

In der direkten Übersetzung bedeutet „Stress“ nichts anderes als Anspannung. *Stress-Beschleuniger!*, was ist das? *Stress-Beschleuniger!* sind wie innere Stimmen, die uns ständig antreiben, uns unter Druck setzen und Anspannung hervorrufen. *Stress-Beschleuniger!* zeigen sich in Gedankenmustern und Einstellungen.

Denken Sie einmal an einen gemütlichen Grillabend. Im Grill ist schon Glut – ein kleines Feuer. Sie reden mit Freunden und heben bei, ganz aus Versehen, schütten

Sie statt der Gewürzmischung den Brandbeschleuniger in den Grill. Jetzt kann es richtig unangenehm werden.

Stress-Beschleuniger! haben eine ganz ähnliche Wirkung, sie beschleunigen den Stress und können ihn mit Leichtigkeit so richtig zum Kochen bringen. Anschließend fühlt man sich ausgebrannt und völlig erschöpft.

In welchem Bereich liegen Ihre *Stress-Beschleuniger!*, gibt es Gedanken und Einstellungen, die Ihren Stress verschlimmern?

Gedanken dieser Art sind mir ...	nicht vertraut	sehr vertraut
1. Wenn ich Kollegen oder Vorgesetzte um Unterstützung bitte, dann ist das ein Zeichen von Schwäche.	0	2
2. Ich erwarte von mir höhere Arbeitsleistungen als die meisten anderen.	0	2
3. Ich werde es nie schaffen, die Probleme bei meiner Arbeit wirklich in den Griff zu bekommen.	0	2
4. Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann bin ich als ganzer Mensch ein Versager.	0	2
5. Bei der Arbeit etwas spontan ausprobieren zu müssen wäre schrecklich, denn es könnte ein Reinfall werden.	0	2
6. Ich mache mir gewöhnlich Vorwürfe, wenn bei meiner Arbeit etwas schiefgelaufen ist.	0	2
7. Ich habe extrem hohe Ziele bei der täglichen Arbeit.	0	2
8. Ich kann es nicht ertragen, Kollegen oder Vorgesetzte um Unterstützung zu bitten.	0	2
9. Bei der Arbeit vermeide ich es lieber, etwas auszuprobieren, wenn ich nicht wirklich sicher bin, dass es gelingen wird.	0	2
10. Ich kann doch wohl erwarten, dass mich bei der Arbeit andere genauso freundlich und zuvorkommend behandeln, wie ich es tue.	0	2
11. Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Kollegen.	0	2
12. Wenn ich nicht konstant gute Arbeit vorweisen kann, dann werden die anderen mich nicht achten.	0	2
13. Wenn bei meiner Arbeit etwas schiefgelaufen ist, dann fühle ich mich schnell verantwortlich.	0	2