
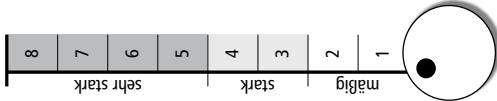
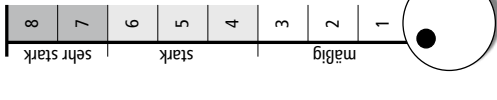
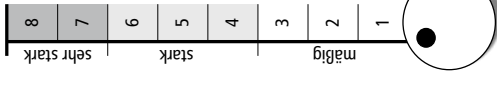
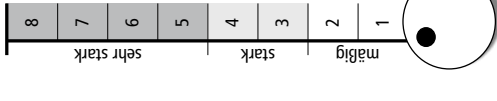
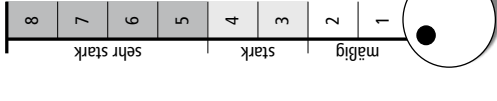
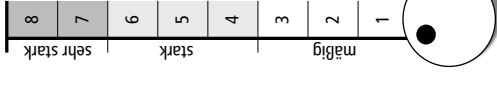
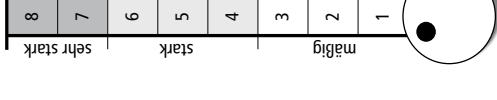


D.2 Stressbeschleuniger (2) – Auswertung des Selbsttests

Anhand des *Stressbeschleuniger-Thermometers* können Sie die Bereiche erkennen, die Sie für Stress besonders anfällig machen.

Stress- beschleuniger!	Habe hohe Ansprüche!	Mache keine Fehler! Sonst bist Du ein Versager!	Sei anerkannt und beliebt!	Mache Dich für Misserfolge verantwortlich!	Bitte niemals um Hilfe und Unterstützung!	Scheue Unsicherheit und Risiko!	Probleme sind schlimm!	Andere sollten Deinen Erwartungen entsprechen!
2, 7, 11, 31								
zugehörige Fragen:	2, 7, 11, 31	4, 12, 21, 30	14, 16, 18, 25	6, 13, 17, 29	1, 8, 24, 27	5, 9, 23, 28	3, 19, 22, 32	10, 15, 20, 26

Ausprägung des
Stressbeschleunigers

Auswertung: Jeder *Stressbeschleuniger* kann sich in verschiedenen Gedanken zeigen. Sie finden zu jedem *Stressbeschleuniger* vier typische Gedanken. Bitte addieren Sie die Punkte der zu den einzelnen *Stressbeschleunigern* zugehörigen Fragen. Den Punktwert können Sie direkt in Ihr *Stressbeschleuniger-Thermometer* übertragen. Welche *Stressbeschleuniger-Thermometer* sind bei Ihnen stark oder sehr stark gestiegen?