

D.3 Stressbeschleuniger (3) – Interpretation des Selbsttests

Habe hohe Ansprüche!	
<p>Das Schmackhafte daran ... Hohe Ansprüche helfen, gute Arbeitsergebnisse zu erzielen. Gute Arbeitsergebnisse schaffen die Voraussetzung, die eigene Arbeit als eine Quelle von Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu erleben.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Ansprüche können aber auch überhöht sein, vor allem wenn sie eine Person dazu antreiben, sich weit über die persönlichen Grenzen hinaus zu verausgaben. Ansprüche sind überhöht, wenn sie mich in einen chronischen Anspannungs- und Überforderungszustand hineintreiben. Das sind beste Bedingungen für die Entstehung chronischer Stressbeschwerden!</p>
Mache keine Fehler! Arbeite sorgfältig!	
<p>Das Schmackhafte daran ... Der Wunsch, Fehler zu vermeiden, verleiht dem Arbeiten zusätzliche Energie und kann wesentlich zum Erfolg beitragen. Gelungene Arbeiten schenken Zufriedenheit. Anderen fällt es leichter, Vertrauen in unsere Urteile und Leistungen zu entwickeln. Jeder Mensch braucht Anerkennung. Gute Arbeit kann uns einen Teil dieser Anerkennung einbringen.</p>	<p>... denn sonst wirst Du ein Versager sein</p> <p>Hier steckt der Wurm drin ... Der Wunsch, durch hervorragende fehlerfreie (berufliche) Leistungen die Anerkennung anderer zu erhalten, kann zum einzigen und unnachsichtigen inneren Antrieber werden. Der Selbstwert beruht zu einseitig auf der (beruflichen) Leistung. Das kostet die letzten Kraftreserven: Überarbeitung und Erschöpfung sind die Folge. Die (berufliche) Leistung wird zur zentralen Stütze des eigenen Selbstwertgefühls.</p>
Sei anerkannt und beliebt!	
<p>Das Schmackhafte daran ... Anerkennende, lobende Worte anderer sind „Balsam für die Seele“. Daher ist das Bestreben, es anderen leicht zu machen und gemocht zu werden, eine sehr gesunde Art, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Ist die Anerkennung durch andere die einzig wahre Belohnungsquelle, die einzige Möglichkeit, woran wir für uns erkennen, dass wir lebenswert und wertvoll sind, gerät unser Befinden in die Abhängigkeit gegenüber den Meinungen und Launen anderer. Unsere eigenen Meinungen, Stimmungen, Bedürfnisse, Wünsche verkümmern zusehends. Wir stellen uns vor, was andere schätzen und mögen, und richten unsere – ohnehin schon begrenzten – Kräfte darauf aus.</p>