

D.3 Stressbeschleuniger (3) – Interpretation des Selbsttests

Mache Dich selbst für Misserfolge verantwortlich!	
<p>Das Schmachhafte daran ... Einsichtsfähigkeit in eigene Fehler und Verantwortungsbewusstsein sind die Stärken einer reifen Persönlichkeit. Sie ermöglichen es uns, Fehler als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen, mit anderen Menschen harmonisch zusammenzuarbeiten und sich selbst weiterzuentwickeln.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Eine überstarke Tendenz zur Selbstbeschuldigung untergräbt das Vertrauen in die eigene Urteils- und Leistungsfähigkeit. Unsicherheit entsteht, und diese fördert in der Folge weitere Misserfolgslebnisse. Es entsteht letztlich ein negatives und pessimistisches Bild über die eigene Person.</p>
Bitte niemals um Hilfe und Unterstützung!	
<p>Das Schmachhafte daran ... Eine Arbeit alleine zu bewältigen stärkt das Selbstvertrauen und schützt vor Verletzungen durch Menschen, die Schwäche gezielt ausnutzen. Ein Problem selbstständig zu bewältigen verleiht ein berechtigtes Gefühl der Zufriedenheit und des Stolzes.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Eine überstarke Abwehr von Unterstützungsangeboten oder Möglichkeiten, Arbeit zu delegieren, führt dazu, auch die letzten eigenen Kraftreserven zu verbrauchen. Die Zurückweisung von Unterstützungsbedürftigkeit macht einsam und lässt einen un menschlich erscheinen. Andere können den grundlegenden menschlichen Zug der Hilfsbedürftigkeit an uns nicht mehr erkennen. Das verbindende Erlebnis von „Hilfe nehmen“ und „Hilfe geben“ entfällt.</p>
Scheue Unsicherheit und Risiko!	
<p>Das Schmachhafte daran ... Sicherheit gibt Gelassenheit und setzt Kräfte für andere Anforderungen frei. Das Bemühen, Dinge zu planen und gut vorzubereiten, reduziert Unsicherheit.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Ein überhöhtes Bestreben nach Sicherheit und Kontrolle bindet sehr viele Kräfte für Vorbereitungs- und Absicherungsmaßnahmen. Man nimmt sich die Möglichkeit, die Erfahrung zu machen, auch mit einem Misserfolg weiterleben zu können. Man kann nie herausfinden, ob die eigenen Befürchtungen wirklich so schlimm sind oder vielleicht überhaupt nicht eintreten.</p>