

D.3 Stressbeschleuniger (3) – Interpretation des Selbsttests

Probleme sind schlimm!

... ein gutes Leben ist harmonisch und frei von Konflikten

Das Schmachthafte daran ...

Unnötigen Konflikten oder zu großen Problemen auszuweichen ist ein guter Schutzmechanismus für das eigene Wohlbefinden.

Hier steckt der Wurm drin ...

Ein überstarkes Bedürfnis nach einem bequemen, anstrengungs- und problemlosen Leben verhindert die Erfahrung, dass auch große Probleme bewältigbar sind. Herausforderungen werden nicht angenommen und können nicht zum Wachstum des eigenen Selbstvertrauens genutzt werden. Ängste vor ähnlichen Situationen nehmen zu. Die Fähigkeit, „Schwierigkeiten aushalten zu können“, bleibt unterentwickelt.

Andere sollten Deinen Erwartungen entsprechen!

Das Schmachthafte daran ...

Eigene Erwartungen gegenüber anderen angemessen zu äußern ist eine grundlegende Fähigkeit sozial kompetenten Verhaltens. Dies ermöglicht Verständigung, schützt die persönlichen Grenzen und trägt zur Bewahrung der Selbstachtung bei.

Hier steckt der Wurm drin ...

Wir können eine einfache Grundwahrheit leicht vergessen: *Menschen „ticken“ unterschiedlich und jeder hat das Recht, für sich selbst eigene Prioritäten und Standards zu setzen.* Erwarte ich von anderen, dass diese den Erwartungen und Standards entsprechen, die ich für „objektiv gültig“ halte, ist *Ärger* unausweichlich. Unabhängig davon, wie berechtigt die eigenen Erwartungen sein mögen, führt ein unnachgiebiges Festhalten am Stress-Beschleuniger „Andere sollten meinen Erwartungen entsprechen!“ zu permanentem Ärger. Ärger führt zu chronischem Stress und gefährdet das eigene Wohlbefinden ernsthaft. Ein Weg aus dem Ärger ist, darüber nachzudenken, inwieweit die eigenen Ansprüche an andere überhöht sein könnten bzw. sie letztlich mir selbst mehr schaden als nützen.