

STRESSTYPENTEST

Mit diesem Stresstest lassen sich erste Ansätze bestimmen, in welchen Bereichen Ihre Stresskompetenz bereits ausgeprägt ist und in welchen Bereichen möglicherweise noch Entwicklungsbedarf besteht.

Die Stresskompetenz ist dabei auf folgende vier Kompetenzfelder für einen möglichen Umgang mit Stress bzw. der Stressbewältigung unterteilt:

1. Instrumentelle Stresskompetenz
2. Mentale Stresskompetenz
3. Regenerative Stresskompetenz
4. Achtsamkeit

Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu? Vergeben Sie die Punkte dabei wie folgt:

0 Punkte: Stimmt nicht

1 Punkt: Stimmt manchmal

2 Punkte: Stimmt häufig

3 Punkte: Stimmt immer

Wenn ich Stress habe, dann ...	Ihre Punkte:
... fange ich wieder n zu rauchen oder steigere meinen Zigarettenkonsum.	C
... sieht mein Schreibtisch schnell unordentlich aus.	A
... sehe ich auch gestresst aus.	B
... weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht.	A
... fahre ich sportliche Aktivitäten sofort zurück.	C
... gehe ich trotz körperlicher Beschwerden nicht zum Arzt.	C
... habe ich Kopf- und/oder Rückenschmerzen.	B
... verpasse ich Termine oder sage sie in letzter Minute ab.	A
... schlafe ich schlecht.	B
... esse ich mehr.	C
... habe ich das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.	A
... neige ich dazu, ungesünder zu essen.	C
... wirkt bei mir keine Entspannungsübung.	B
... plagen mich Selbstzweifel.	B
... nehme ich zu.	C
... fällt es mir schwer, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden.	A
... werde ich auch bei Tätigkeiten nervös, die mich sonst entspannen.	B
... suche ich ständig irgendwelche Dinge, die ich verlegt habe.	A
... sind Vorsorgetermine beim Arzt die ersten, die ich absage.	C
... trinke ich mehr Alkohol.	C

... neige ich zu ineffizienterem Arbeiten.	A	
... gibt mir der Erfolg Anderer ein schlechtes Gefühl.	B	
... vernachlässige ich meine Gesundheit.	C	
... geht mein Blutdruck in die Höhe.	B	
... flüchte ich mich in belanglose Tätigkeiten (ständig Emails abrufen, etc.).	A	
... habe ich Versagens- und Existenzängste.	B	
... vernachlässige ich meine Körper- und Zahnpflege.	C	
... überziehe ich mein Konto, um mich mit materiellen Dingen zu „trösten“.	A	
... reagiere ich nervös und gereizt.	B	
... springe ich von einer Tätigkeit zur anderen.	A	

Auswertung: Bitte ermitteln Sie nun die Gesamtpunktzahl pro Buchstabe.

A = _____

B = _____

C = _____

A Der Chaot:

Personen mit einer größeren Ausprägung bei A sind oft von äußeren Stressoren überfordert. Der Ansatzpunkt liegt darin, die Stressoren zu identifizieren und zu lernen, sie besser zu managen. Dies kann beinhalten, Zeitmanagement-Techniken zu erlernen, Prioritäten zu setzen, effektive Kommunikation zu verbessern und Strategien zur Stressbewältigung in stressigen Situationen zu entwickeln.

B Der Angespannte:

Personen mit einer größeren Ausprägung bei B verspüren oft einen hohen inneren Druck und werden von persönlichen Stressverstärkern angetrieben. Der Ansatzpunkt liegt darin, die inneren Antreiber und Glaubenssätze zu identifizieren und zu hinterfragen. Dies kann beinhalten, die eigenen Erwartungen zu überprüfen, negative Denkmuster zu erkennen und alternative Perspektiven zu entwickeln, um einen gesünderen Umgang mit Stress zu ermöglichen.

C Der Gesundheitsmuffel:

Personen mit einer größeren Ausprägung bei C zeigen oft körperliche und/oder psychische Stressreaktionen und haben möglicherweise Schwierigkeiten angemessen mit Stress umzugehen. Der Ansatzpunkt liegt darin, die Stressreaktionen zu erkennen und den adäquaten Umgang zu fördern. Dies kann beinhalten, Entspannungstechniken zu erlernen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln (z. B. regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf) und Strategien zur Stressreduktion zu nutzen (z. B. soziale Unterstützung, Hobbys).