

CHECKLISTE: DIE 5 HÄUFIGSTEN STRESSVERSTÄRKER

Persönliche Stressverstärker oder auch „Innere Antreiber“ genannt, resultieren auf einschränkende Glaubensmustern, die Du teilweise so stark verinnerlicht hast, dass sie Dir überhaupt nicht (mehr) bewusst sind. Sie treiben Dich sozusagen von innen heraus an und bestimmen Dein Denken, Fühlen und Verhalten. Und jeder hat sie. Mehr oder weniger.

Hinter jedem Antreiber steckt im Grunde ein Bedürfnis. Und Dein Antreiber wird dann aktiviert, wenn ein wichtiges Bedürfnis nicht erfüllt wird. Daher sind Innere Antreiber nicht per se „schlecht“ oder „negativ“, denn sie haben auch viele Vorteile.

Diese zu erkennen und zu nutzen und sie in das eigene So-Sein zu integrieren, statt abzulehnen, ist Aufgabe jeder Persönlichkeitsentwicklung.

Doch bei jedem Antreiber gilt: Die Dosis macht das Gift.

Denn wenn Du unter Stress gerätst, dann aktivierst Du automatisch Deine Inneren Antreiber.

Daher ist es wichtig, dass Du Deine Inneren Antreiber in- und auswendig kennst und diese auch schätzen lernst, ganz nach dem Motto: „Aaaah, da isser ja wieder!“

Nun bist Du dran. Durch die folgende Checkliste kannst Du herausfinden, welche Stressverstärker bei Dir gerade besonders "aktiv" sind.

Bitte sehe das nicht als Dogma, sondern eher als eine Art „Momentaufnahme“.

Das ist wichtig!

Und ebenso wichtig ist es, dass die folgenden Eigenschaften zwar als „positiv“ und „negativ“ bezeichnet werden, diese aber eher als „dienlich“ bzw. „weniger dienlich“ anzusehen sind.

Einige Eigenschaften „dienen“ der Entdeckung Deines wahren Selbst. Andere eher nicht!



Checkliste: Innere Antreiber und Stressverstärker entlarven¹

		Checkliste: Innere Antreiber			
		Welche Aussagen treffen auf Dich zu?	Sehr	Mittel	Nein
St	1	Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
K	2	Ich halte das so einfach nicht mehr durch.	2	1	0
V	3	Es ist echt schlimm, wenn etwas nicht so läuft, wie ich das will oder geplant habe.	2	1	0
K	4	Ich werde versagen.	2	1	0
K	5	Das schaffe ich bestimmt nie.	2	1	0
P	6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
K	7	Ich kann diesen Druck und diese Belastung (oder Ängste, Schmerzen etc.) einfach nicht mehr aushalten.	2	1	0
P	8	Ich muss immer für meinen Betrieb (meine Familie, Freunde, andere etc.) da sein.	2	1	0
K	9	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	2	1	0
V	10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
B	11	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	2	1	0
P	12	Es ist mir sehr, sehr unangenehm, Fehler zu machen.	2	1	0
P	13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	2	1	0
B	14	Ich kann es kaum aushalten, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
St	15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
B	16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
B	17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
St	18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	2	1	0
B	19	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	2	1	0
V	20	Bei Entscheidungen muss ich mir fast zu 100% sicher sein.	2	1	0
V	21	Ich denke häufig daran, was alles passieren oder schiefgehen könnte.	2	1	0
St	22	Ohne mich geht es nicht.	2	1	0
P	23	Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
St	24	Ich kann es nicht leiden, auf andere angewiesen zu sein. Das ist doof.	2	1	0
V	25	Es ist mir sehr unangenehm, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	2	1	0

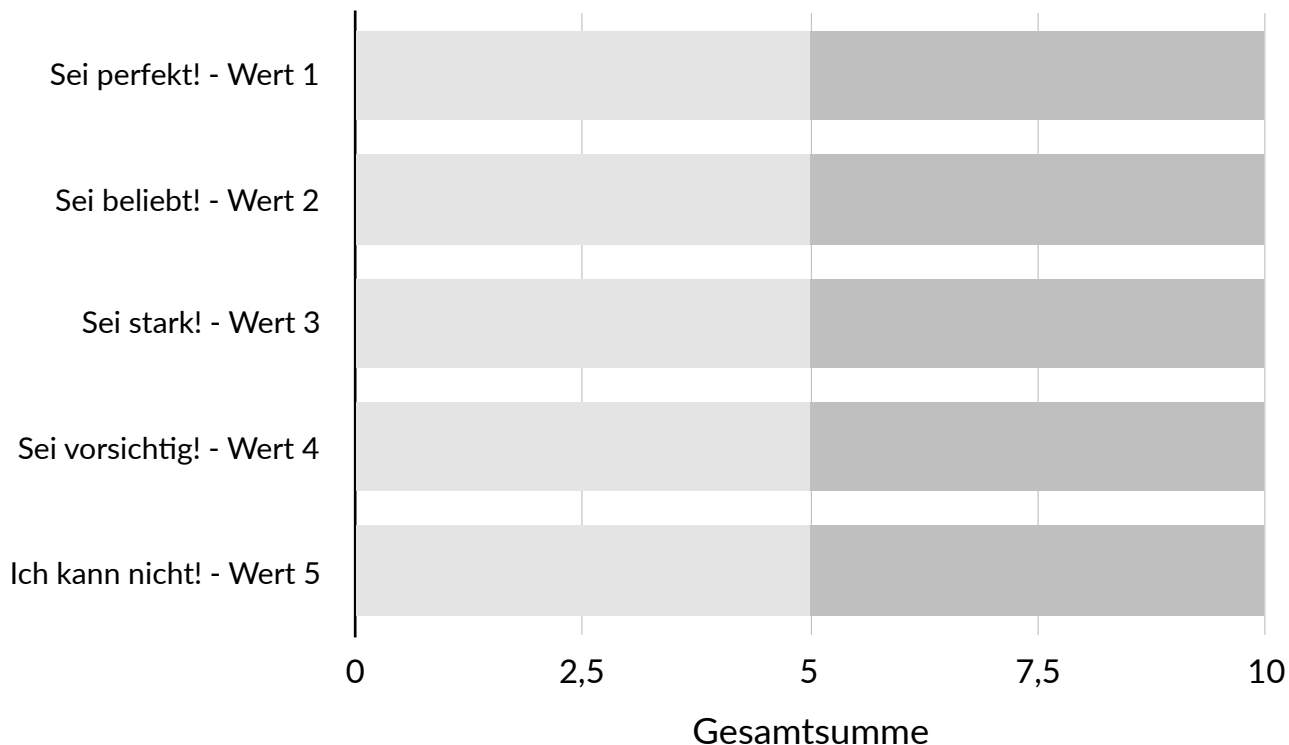
¹ angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



AUSWERTUNG²

Persönliches Antreiber-Profil		Summe
Auswertung der Aussagen		
	(nach G. Kaluza - Stressbewältigung)	
Wert 1	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 6, 8, 12, 13 und 23.	
Wert 2	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 11, 14, 16, 17 und 19.	
Wert 3	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 1, 15, 18, 22 und 24	
Wert 4	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 3, 10, 20, 21 und 25	
Wert 5	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 2, 4, 5, 7 und 9	

Der Höchstwert für einen Antreiber ist 10. Je höher der Wert, desto mehr „wirkt“ dieser Antreiber in Dir. Alles unter 6 kannst Du allerdings eher vernachlässigen. ;) Übertrage die Zahlen aus der Spalte „Summe“ in das untere Balkendiagramm. Mache einfach ein Kreuz an der entsprechenden Stelle. So siehst Du am besten, welcher Antreiber Dich gerade so richtig antreibt.



² angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



DIE 5 HÄUFIGSTEN STRESSVERSTÄRKER³

SEI PERFEKT!

Bedürfnisse/Motive: Selbstbestätigung durch gute Leistung, Erfolg, Vervollkommnung

Lieblingssatz: Das passt noch nicht! Das reicht noch nicht! Ich reiche noch nicht!

Angst vor: Fehlern, Misserfolgen, Versagen, Ablehnung, Kritik

Positive Eigenschaften: gewissenhaft, motiviert, ordnungsliebend, ehrgeizig, kompetent, wissbegierig, neugierig, verantwortungsbewusst, streben nach Höchstleistung, detailgenau, verlässlich, arbeiten akkurat, können gut alleine sein.

Negative Eigenschaften: eher rational, pingelig, pedantisch, detailverliebt, wenig ist gut genug, keine guten Teamplayer, sehr kritisch, wenig Kontakt zum Gefühl

Problem: Du bist anderen gegenüber sehr kritisch, hast aber Angst vor der Kritik anderer und nimmst diese oft persönlich und nicht sachlich. Vermutlich hast Du gelernt, dass nur derjenige, der Leistung erbringt, ein wertvoller Mensch ist. So hältst Du Dich selbst für „faul“, wenn Du nichts zu tun hast. Deine Schwächen, Enttäuschungen oder Ängste kannst Du anderen zumeist nicht eingestehen. Es mangelt Dir an Offenheit. Du hast zu hohe Erwartungen und Ansprüche an Dich selbst und andere. Dadurch neigst Du zu Selbstüberforderung. Du zweifelst ständig an Dir, weil Du nicht weißt, wann gut einfach gut genug ist. Wenn Du unter Zeitdruck gerätst oder bestimmte Sachen nicht fertig werden, erhöht sich Dein Stresspegel enorm.

Lernfeld: Stärke Deine Stärken! Stärke Deine Fehler-Freundlichkeit - Dir selbst und anderen gegenüber. Lerne, Deine perfektionistischen Anteile anzunehmen und diese zu „lieben“, um zwischen dem perfektionistischen Leistungsstreben und einer gewissen Fehlerfreundlichkeit die Balance zu halten.

Kleiner Tipp: FEHLER => Bilde ein anderes sinnvolles Wort aus den Buchstaben. ... Na?

Positive Selbstinstruktionen - Leitsätze:

- Gut, ist gut genug.
- Jeder Fehler ist ein versteckter Helfer. Auch ich darf Fehler machen.
- Durch Fehler werd' ich immer besser.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Ab und zu lasse ich alle Fünf gerade sein.
- Ich gebe mein Bestes und den Rest lass ich mir schenken.
- Ich unterscheide zwischen wesentlich und unwesentlich und nehme mir mehr Zeit für's Wesentliche.

³ angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



SEI BELIEBT!⁴

Bedürfnisse/Motive: Anerkennung, Angenommensein, Liebe, Zugehörigkeit

Lieblings-Glaubenssatz: Das macht man nicht! Ich bin nicht gut genug!

Angst vor: Missgunst, Kritik, Ablehnung, Enttäuschung, Zurückweisung, Ausgrenzung

Positive Eigenschaften: sympathisch, hilfsbereit, engagiert, kompromissbereit, tut viel für andere, hoher Gerechtigkeitsinn, hoher Harmoniesinn

Negative Eigenschaften: leicht verletzbar, leicht enttäuschbar, Minderwertigkeitsgefühle, selbstkritisch, leicht harmoniesüchtig, ängstlich, egoistisch, starker Selbstbezug

Problem: Du möchtest es allen recht machen, auch wenn Du weißt, dass das ja gar nicht geht. Du hast Angst vor den Meinungen und Werturteilen anderer Menschen und daher auch Angst vor Menschen. Du neigst zu Selbstkritik, denn Du bist Dein schärfster Richter. Du zweifelst häufig an Dir und Deinen Fähigkeiten und machst Dir oft Vorwürfe. Anderen gegenüber bist Du jedoch milder gestimmt. Doch wenn Dich jemand kritisiert, fühlst Du Dich fast wie „zerstört“ und beschäftigst Dich tagelang mit der Kritik. Die aufkommende Wut, Aggression oder Empörung unterdrückst Du lieber oder wendest diese gegen Dich selbst, weil Du nicht weißt, wie Du diese ausagieren sollst. Weil Du gemocht werden willst, kannst Du schlecht NEIN sagen. Weil Du es allen recht machen willst, achtest Du Deine Grenzen nicht. Durch dieses Verhalten neigst Du ggf. zu Burnout und Depression und das verschärft sich, wenn Dir die Anerkennung und Wertschätzung scheinbar entzogen wird.

Lernfeld: Stärke Deine Stärken! Hinterfrage ehrlich Deine Hilfsbereitschaft: Oft steckt dahinter nur der Wunsch, nicht abgelehnt zu werden. Beschäftige Dich mit wahren Altruismus. Erlerne einen konstruktiven Umgang mit Kritik und übe Dich darin, auch andere mal zu „kritisieren“. Achte und ehre Dein So-Sein und benutze öfter mal das Wort „Nein“. Akzeptiere die Unvollkommenheit der Welt und schärfe den Blick für das Gute.

Positive Selbstinstruktionen - Leitsätze:

- Ich darf „Nein“ sagen.
- Ich bin gut zu mir.
- Nicht alle müssen mich mögen.
- Ich darf kritisieren und ich darf auch kritisiert werden.
- Ich darf mich zumuten.
- Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.
- Ich darf es auch mir selbst recht machen.
- Ich nehme Rücksicht auf mich und auf die anderen.

⁴ angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



SEI STARK!⁵

Bedürfnisse/Motive: Autonomie, persönliche Unabhängigkeit, Selbstbestimmung

Lieblings-Glaubenssatz: Ich schaff' das alleine! Ich brauche niemanden!

Angst vor: Abhängigkeit, Kontrolle anderer, Autonomieverlust

Positive Eigenschaften: stark, machtvoll, zielstrebig, engagiert, willensstark, unabhängig

Negative Eigenschaften: kontrollsüchtig, unnahbar, arrogant, Neigung zu Hybris, vertrauen wenigen, wollen alles selber machen, Angst wird durch scheinbare Stärke getarnt ...

Problem: Du machst am liebsten anstehende Aufgaben allein. Auch Schwierigkeiten, Sorgen oder Ängste machst Du mit Dir allein aus. Es fällt Dir schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und Dich anderen anzuvertrauen. Du versuchst unter allen Umständen gegenüber Dir und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Vermutlich wurdest Du in Deiner Vergangenheit häufig enttäuscht oder verletzt und fühltest Dich daher im Stich gelassen. Wenn andere sich „schwach“ zeigen, belächelst Du dies still. Du neigst zu Überheblichkeit und Hybris, die aber nur eine Schutzvorrichtung ist.

Lernfeld: Stärke Deine Stärken! Anerkenne Deine vermeintlichen Schwächen als Deine größten Stärken. Denn nur dadurch wirst Du auch gegenüber anderen und deren Schwächen milder. Baue nach und nach wieder Vertrauen in andere und die Welt auf und entdecke Deine Unabhängigkeit in der Abhängigkeit. Beginne damit, Dich mit Deiner Vergangenheit auseinanderzusetzen, sie loszulassen und den Menschen zu vergeben. Denn wenn Du andere verurteilst, verurteilst Du nur Dich selbst. Wenn Du andere abwertest, wertest Du nur Dich selbst ab. Wenn Du dagegen vergibst, vergibst Du Dir selbst und wirst friedfertiger, weicher und milder. Das schafft den Seelenfrieden, den Du Dir schon so lange wünschst. Suche Dir ggf. Unterstützung für diesen Prozess bei einem spirituellen Coach oder Berater.

Positive Selbstinstruktionen - Leitsätze:

- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Es gibt Hilfe/Unterstützung - auch für mich.
- Ich vergebe!
- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
- Ich lasse mich unterstützen.
- Ich darf/kann delegieren.
- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich muss nicht alles selbst/allein machen.

⁵ angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



SEI VORSICHTIG!⁶

Bedürfnisse/Motive: Kontrolle und Sicherheit

Lieblings-Glaubenssatz: Ich kann niemandem trauen! Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen!

Angst vor: Kontrollverlust, Fehlentscheidungen, Risiken

Positive Eigenschaften: gewissenhaft, machtvoll, zielstrebig, engagiert, willensstark ...

Negative Eigenschaften: kontrollsüchtig, ängstlich, unentschlossen, risikoscheu ...

Problem: Du willst Dich gegen alles und sogar gegen jeden „absichern“. Du vertraust nur Dir. Dein Ego-Verstand hat die komplette Kontrolle übernommen. Wenn Du Situationen nicht kontrollieren kannst oder Fehlentscheidungen drohen, dann reagierst Du mit großem Stress. Du wägst jede Entscheidung gegen ihre möglichen Risiken zig mal ab. Du willst alles selbst unter Kontrolle haben. Es fällt Dir auch schwer zu delegieren. Du neigst dazu, Dir ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet Dich viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen.

Da eine 100 %ige Sicherheit und Kontrolle in dieser „Welt“ nie zu erreichen sind, Du diese aber unbedingt haben willst, überforderst Du Dich langfristig selbst und begünstigst ein „Ausbrennen“.

Lernfeld: Stärke Deine Stärken! Und steh' zu Deinen vermeintlichen Schwächen. Entdecke ein ganz neues Vertrauen ins Leben und beschäftige Dich ggf. mit spirituellen Themen, um Dein „Gott-Vertrauen“ zu stärken. Dein Sicherheitsstreben bedarf gerade in Zeiten zunehmender materieller Unsicherheit eines Ausgleichs durch eine Neuausrichtung Deiner „Denke“, Deiner Sichtweise auf Dich und das Leben sowie Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und Vertrauen.

Positive Selbstinstruktionen - Leitsätze:

- Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.
- Ich kann/muss nicht alles kontrollieren/planen.
- Risiko/Unsicherheit gehört dazu.
- Ich kann/darf mich auf andere verlassen.
- Ich habe Vertrauen.
- Störungen sind Teil des Jobs/des Plans.
- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
- No risk, no fun!
- Ich lasse mich durch meine Intuition führen.
- Ich werde geführt.

⁶ angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



ICH KANN NICHT!⁷

Bedürfnisse/Motive: Gutes, einfaches, bequemes Leben; Wohlbefinden

Lieblingssätze: Das ist mir zu stressig! Och nööö! Morgen dann, ...!

Angst vor: Frustration, Anstrengung, unbequemen Entscheidungen, Tun!

Positive Eigenschaften: ruhig, relaxt, achten gut auf sich, Life must be easy!, Tagträumer

Negative Eigenschaften: phlegmatisch, träge, ziellos, hilflos, ohnmächtig, faul, Trödler, weinerlich, ängstlich, unentschlossen, manchmal wenig Selbstvertrauen

Problem: Du versuchst, Situationen, in denen unangenehme Aufgaben, Anstrengung oder Frustrationen möglich sind oder drohen, aus dem Weg zu gehen, indem Du sie entweder auf die lange Bank schiebst („Aufschieberitis“) oder Dich in Hilflosigkeit flüchtest. Du hast ggf. früh gelernt, dass Du Deinen eigenen Kompetenzen nicht vertrauen kannst und dass es besser ist, wenn Du Dich vor Anstrengungen und Schwierigkeiten hütetest. Doch dadurch entwickelst Du eine übertriebene Schonhaltung. Niemand kann sich allen Anforderungen entziehen. Du bist stärker, als Du glaubst!

Lernfeld: Stärke Deine Stärken und komme ins Tun! Entwickle eine Vision in Deinem Leben - etwas, wofür sich der ganze „Stress“ wirklich lohnt. Traue Dir wieder mehr zu. Probiere einfach mal was ganz Neues aus, z. B. lern' Karate oder Kochen. Oder mach mal ein Selbstsicherheits- oder Ermutigungstraining. Begib' Dich ganz bewusst in ungewohnte Situationen und nimm diese mit allen Sinnen wahr. Nimm auch Deine Ängste wahr und lass sie zu. Das stärkt Dein Selbstvertrauen und Dein Vertrauen in Dich und Deine Fähigkeiten enorm!

Positive Selbstinstruktionen - Leitsätze:

- Ich schaffe das!
- Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert.
- Ich nehme die Herausforderung an.
- Ich vertraue auf meine Kraft.
- Ich vertraue der Schöpfung.
- Ich weiß, was ich kann.
- Ich kann das aushalten.
- Auch das geht vorüber!

(Auszug aus dem spirituellen Stressmanagement-Programm **RE:MEMBER!**)

⁷ angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



STRESSVERSTÄRKER HINTERFRAGEN

Mit den folgenden Fragen kannst Du Deine stressverschärfenden Einstellungen hinterfragen und förderliche Einstellungen entwickeln.

Um welchen Stressverstärker geht es?

Frage 1: Was spricht für diesen Stressverstärker? Was sind positive Aspekte?

Frage 2: Was spricht gegen diesen Stressverstärker? Was sind negative Aspekte?

Frage 3: Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?

Frage 4: Wie könnte eine förderliche, stressmindernde Einstellung lauten?
