

---

---

# Persönliche Stressverstärker

## *Mentales Stressmanagement*

**Ziel:** Herausfinden, welche inneren Einstellungen den eigenen Stress verstärken

---

---

### 1. Fragebogen zu den persönlichen Stressverstärkern

Im Folgenden sehen Sie eine Liste stressverschärfender Gedanken. Bitte kreuzen Sie rechts an, wie vertraut Ihnen diese Gedanken jeweils auf einer Skala von 0 (stimme nicht zu) bis 3 (stimme voll zu) sind.

		Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme voll zu
1	Ich mache am liebsten alles selbst.	0	1	2	3
2	Aufgeben ist für mich keine Option.	0	1	2	3
3	Wenn etwas nicht so läuft, wie ich es geplant habe, ist das entsetzlich.	0	1	2	3
4	Ich muss in jedem Fall durchhalten.	0	1	2	3
5	Ich schaffe es, wenn ich mich wirklich anstrengende.	0	1	2	3
6	Wenn ich eine Aufgabe nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte, ist das inakzeptabel.	0	1	2	3
7	Ich muss dem Druck (Angst, Schmerzen, etc.) auf jeden Fall standhalten.	0	1	2	3
8	Ich muss immer für meine Arbeit verfügbar sein.	0	1	2	3
9	Man muss sich selbst gegenüber wirklich hart sein.	0	1	2	3
10	Dass ich alles unter Kontrolle habe, ist sehr wichtig.	0	1	2	3

11	Ich will andere nicht enttäuschen.	0	1	2	3
12	Nichts ist schlimmer als Fehler zu machen.	0	1	2	3
13	Man muss sich zu 100% auf mich verlassen können.	0	1	2	3
14	Wenn andere mir böse sind, ist das schrecklich.	0	1	2	3
15	Starke Menschen benötigen keine Unterstützung.	0	1	2	3
16	Ich möchte mit allen Leuten gut zurechtkommen.	0	1	2	3
17	Wenn andere mich kritisieren, ist das schlimm.	0	1	2	3
18	Ich darf mich nicht auf andere verlassen, sonst bin ich verlassen.	0	1	2	3
19	Es ist wichtig, dass ich bei allen beliebt bin.	0	1	2	3
20	Ich muss mir bei Entscheidungen 100% sicher sein.	0	1	2	3
21	Ich muss ständig darüber nachdenken, was alles passieren könnte.	0	1	2	3
22	Es geht nicht ohne mich.	0	1	2	3
23	Ich muss durchweg alles richtig machen.	0	1	2	3
24	Auf andere angewiesen zu sein, ist schrecklich.	0	1	2	3
25	Wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt, ist das ganz fürchterlich.	0	1	2	3

## 2. Auswertung der Ergebnisse

Zählen Sie nun bitte jeweils Ihre Punkte der folgenden Gedanken zusammen. Weiter unten können Sie dann sehen, welcher Stressverstärker bei Ihnen wie stark ausgeprägt ist.

Gedanken 2, 4, 5, 7, 9	= _____	→ siehe Stressverstärker A
Gedanken 3, 10, 20, 21, 25	= _____	→ siehe Stressverstärker B
Gedanken 1, 15, 18, 22, 24	= _____	→ siehe Stressverstärker C
Gedanken 11, 14, 16, 17, 19	= _____	→ siehe Stressverstärker D
Gedanken 6, 8, 12, 13, 23	= _____	→ siehe Stressverstärker E

Nun können Sie hier entsprechend der zusammengezählten Punkte Ihr persönliches Stressverstärkerprofil eintragen, indem Sie in den fünf Zeilen die jeweilige, gerade von Ihnen errechnete, Punktzahl markieren.

A – Halte durch!

B – Behalte Kontrolle

C – Sei unabhängig!

D – Sei beliebt!

E – Sei perfekt!

