

Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

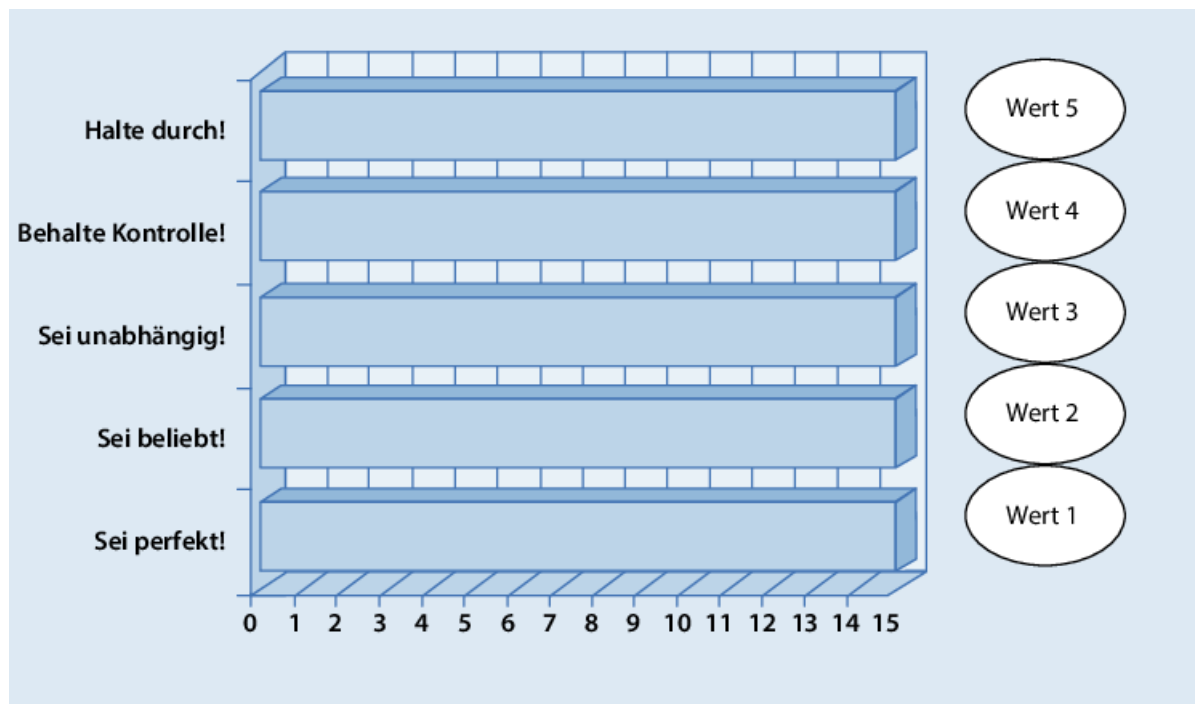
		Trifft voll zu	Trifft ziem- lich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich wirklich anstrenge, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein	3	2	1	0
9.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Persönliches Stressverstärkerprofil

Auswertung der Checkliste »Stressverschärfende Gedanken«

- (1) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23. **Wert 1** =
- (2) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19. **Wert 2** =
- (3) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24. **Wert 3** =
- (4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25. **Wert 4** =
- (5) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9. **Wert 5** =
- (6) Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in die untenstehende Graphik.



© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Teil 1 - Kleingruppenaustausch

- Auf welche Aussagen sind Sie gestoßen, die Ihnen persönlich vertraut sind?
- Wie wirken sich diese Aussagen auf Ihre Gefühle und auf Ihr Handeln aus?
- In welchem Zusammenhang sehen Sie diese Aussagen mit Ihrem alltäglichen Stresserleben?



Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Teil 2 - Kleingruppenaustausch

Mit den folgenden Fragen können Sie stressverstärkende Einstellungen hinterfragen und förderliche Einstellungen entwickeln.

Um welchen Stressverstärker geht es?

Frage 1: Was ist das Gute an diesem Stressverstärker? Welche positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen sind damit verbunden?

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, entlastende Einstellung lauten?