

Stresstypen

Bitte zügig auswählen.

1. Welcher Satz ist typisch für Sie?

-
- a) „Mensch, mach doch mal schneller!“
 - b) „Das schaffe ich sowieso nicht, das lass ich lieber.“
 - c) „Ich fühle mich so überrollt.“

2. Sie sind mit Arbeit eingedeckt und der Chef kommt mit einer dringenden Aufgabe. Was tun Sie?

-
- a) Das Wochenende durcharbeiten, was sonst? Damit schaffe ich es.
 - b) Das ist nicht zu schaffen, aber wie soll ich das meinem Chef sagen? Ich fange halbherzig an.
 - c) Ich sitze vor einem Berg von Arbeit – und weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.

3. Ihr Partner und die Familie beklagen sich, dass Sie nie Zeit für sie haben. Was denken Sie?

-
- a) Wieso sieht meine Familie nicht ein, wie wichtig mein Job ist und wie viel ich zu tun habe?
 - b) Ich habe keine Lust auf Diskussionen. Deshalb bleibe ich auch gerne mal länger im Büro, um dem Streit zu Hause aus dem Weg zu gehen.
 - c) Wieso kann ich es einfach niemandem Recht machen?

4. Welche Symptome spüren Sie am stärksten, wenn Ihr Körper auf Stress reagiert?

-
- a) Mein Herz klopft und der Puls schießt in die Höhe.
 - b) Mir schlägt Stress immer auf den Magen.
 - c) Es geht mir so elend, dass ich morgens kaum noch aus dem Bett komme.

5. Haben Sie schon einmal versucht, etwas gegen Ihren Stress zu unternehmen? Woran sind Sie gescheitert?

-
- a) Ich habe einfach keine Zeit für Entspannungsübungen oder Sport.
 - b) Es ist so aufwendig, regelmäßig einen Kurs zu besuchen.
 - c) Das bringt sowieso nichts, weil die Arbeit dadurch nicht weniger wird!

Auswertung:

Sie sind der Kämpfertyp, wenn Sie die meisten Kreuze bei a) gemacht haben. Ihnen geht es meist darum mit viel Energie schnell eine Lösung für die anstehenden Dinge zu haben. Es ist fast ein wenig wie Angriff auf die Herausforderungen. Dabei muten Sie sich evtl. zuviel zu und überschätzen sich vielleicht sogar manchmal.

Möglicher Umgang mit dem Stress ist für diesen Typ bewusst Pausen einzulegen, auch nur kurze von wenigen Minuten, die geeignet sind den Stresslevel herunterzufahren. Ablenkung oder (Ausdauer-)Sport können auch weiterhelfen. Dabei sind Kampfsport oder Wettkämpfe nicht geeignet, da sie neuen Stress verursachen können, wenn es Ihnen wichtig ist zu gewinnen.

Sollten Sie überwiegend b) angekreuzt haben, sind Sie im Grunde der selbe Typ wie der Kämpfer. Aber Ihre häufige Reaktion ist die Flucht. Auch wenn es lohnender scheint, nicht jeden Kampf aufzunehmen, sondern den Stress zu verlassen, ist auch diese Reaktion auf Dauer nicht konstruktiv. Je häufiger Sie fliehen, desto eher wird die Angst vor Herausforderungen größer und am Ende könnten Sie sogar in Langeweile geraten. Die Situation ist damit auch nicht gelöst und der Druck kann sich in körperlichen Signalen wie Magendrücken oder Unwohlsein äußern.

Sich der Aufgabe zu stellen und daran zu wachsen steigert das Selbstbewusstsein und die eigenen Fähigkeiten. Damit können Sie in einer nächsten Situation besser und gelassener reagieren. Sich in kleinen Schritten selbst mehr zu fordern ist kann unterstützen. Körperentspannungsübungen und alles, was der Selbstsicherheit hilft, ist hilfreich.

Wenn Sie am meisten bei c) Ihre Kreuze gesetzt haben, zählen Sie eher zu dem passiven Typ. Stressexperten nennen diesen auch den „Hilflosen“. Wenn der Stress zu groß wird, erstarrt dieser Typ und erträgt den Stress stoisch. Selbst wenn die Arbeit immer mehr wird, kommt dieser Typ schwer wieder zurück in einen produktiven Modus.

Ein erster Schritt kann es sein, die Arbeit in kleinere Stücke zu unterteilen. Diese sind dann überschaubarer und lassen sich leichter abarbeiten. Die Einteilung der Aufgaben kann weiter unterstützen mit dem scheinbar übergroßen Berg zu recht zu kommen. Entspannungsübungen sind jetzt nicht angebracht. Alles was Sie in Bewegung bringt ist förderlich. Doch es sollte keine Überforderung werden. Nehmen Sie sich etwas vor, das Ihnen gefällt damit Sie motiviert sind, es auch durchzuhalten.

*Quelle / frei nach:
Haufe Akademie GmbH*