

## Checkliste: Stressverschärfende Gedanken – die 5 Stressverstärker

### Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Wie vertraut sind Ihnen die folgenden Gedanken?

		sehr	etwas	nicht
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
2.	Ich halte das nicht durch.	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	2	1	0
4.	Ich werde versagen.	2	1	0
5.	Das schaffe ich nie.	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
7.	Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	2	1	0
9.	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	2	1	0

# 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 = \_\_\_\_\_

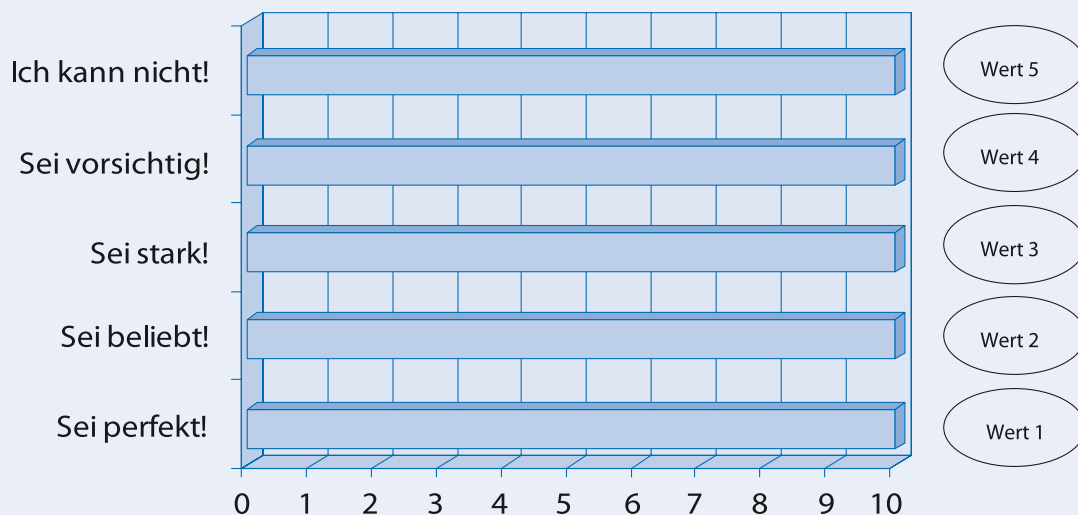
(4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.

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  Abb. A13.



 **Abb. A13** Persönliches Stressverstärker-Profil

## Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt

### — Sei perfekt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständlich Aufgabenbereiche, in denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen und auf jede beliebige berufliche Aufgabe oder private Aktivität übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich in die Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung.

### — Sei beliebt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Anerkennungsmotiv, der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber sol-

chen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u.Ä. mit anderen bestehen. Derartige Situationen müssen unter allen Umständen vermieden oder entschärft werden. Dies wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft steht bisweilen im Dienst des »Sei beliebt!«-Verstärkers. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig oder angemessen ist, Kompromisse zu schließen, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem »Zuviel des Guten«, das auf längere Sicht in die Selbstüberforderung und ins Burn-out führt.

### — Sei stark!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Menschen,

die den »Sei stark!«-Verstärker in sich tragen, erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Sie versuchen unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht in die Selbstüberforderung bis zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern wieder dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

#### — Sei vorsichtig!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen, die den »Sei vorsichtig!«-Verstärker in sich tragen, möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet

sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da eine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit bedarf das Sicherheitsstreben eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.

#### — Ich kann nicht!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht der Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben (»Life must be easy.«). Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen unangenehme Aufgaben, Anstrengung oder Frustrationen möglich sind oder drohen. Derartigen Situationen wird versucht, aus dem Weg zu gehen, indem man sie auf die lange Bank schiebt (»Aufschieberitis«) und sich in Hilflosigkeit flüchtet. Menschen, die den »Ich kann nicht!«-Verstärker in sich tragen, haben früh gelernt, dass sie ihren eigenen Kompetenzen nicht vertrauen können und dass es besser ist, wenn sie sich vor Anstrengung und Schwierigkeiten hüten. Sie entwickeln eine übertriebene Schonhaltung. Da sich aber niemand allen Anforderungen entziehen kann, sind chronische Stressreaktionen mit den bekannten Folgen unausweichlich.

## Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Mit den folgenden Fragen können Sie stressverschärfende 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?

---

---

---

---

# Stressverschärfende und förderliche Denkmuster

Stressverschärfend	Förderlich
<b>»Das gibt's doch nicht!«-Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mit der Realität hadern</li> <li>sich in Ärger und Frust hineinsteigern</li> </ul>	<b>Annehmen der Realität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stressoren und eigene Stressreaktionen als Realität akzeptieren (»Es ist, wie es ist.«)</li> </ul>
<b>»Blick auf das Negative«</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einseitig negative Aspekte der Situation wahrnehmen</li> <li>negativen Aspekten eine zu große Bedeutung geben</li> <li>negative Aspekte zu sehr verallgemeinern</li> </ul>	<b>»Blick auf das Positive«</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich auf positive Aspekte der Situation, auf Chancen und Sinn orientieren</li> <li>Realitätsüberprüfung</li> <li>Konkretisieren</li> </ul>
<b>Defizit-Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einseitig eigene Defizite, Schwächen, Misserfolge wahrnehmen</li> </ul>	<b>Kompetenz-Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich auf eigene Stärken, Erfolge und Ressourcen (externe Hilfen) konzentrieren</li> <li>auf die eigenen Kompetenzen vertrauen</li> </ul>
<b>Negatives Konsequenzen-Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>einseitig mögliche negative Konsequenzen und Misserfolge ausmalen und übersteigern (Katastrophisieren)</li> </ul>	<b>Positives Konsequenzen-Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich auf mögliche Erfolge und positive Konsequenzen orientieren</li> <li>Ent-Katastrophisieren (Was könnte schlimmstenfalls geschehen?)</li> </ul>
<b>Personalisieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>äußere Situationen oder das Verhalten anderer zu persönlich nehmen</li> <li>sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, verantwortlich, beschuldigt oder schuldig fühlen</li> </ul>	<b>Relativieren und Distanzieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Sache aus einem anderen Blickwinkel, mit den Augen eines anderen sehen</li> <li>innere Distanz bewahren</li> </ul>

## ■ Selbstreflektion: Welche Denkmuster sind in meinem Gehirn stark ausgeprägt?

Stressverschärfende Denkmuster:

---

Förderliche Denkmuster:

---

Welche Denkmuster möchte ich in meinem Gehirn stärker abbauen bzw. verankern?

---

# Wie man sich selbst auf förderliche Gedanken bringen kann: Ein Menü zur Stressbewältigung

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen bewerten, hat großen Einfluss darauf, ob es zu Stress kommt oder nicht. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht daher darin, eigene stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern. Dies ist leichter gesagt als getan, denn die stressverschärfenden Denkmuster haben sich durch jahrlange Benutzung tief in unser Gehirn eingegraben. Sie sind dadurch ein fester Bestandteil von uns selbst geworden und unsere Sicht der Dinge erscheint uns oft als einzig mögliche und richtige. Um Bewegung in den eigenen Kopf und sich selbst in Stresssituationen auf neue, förderliche Gedanken zu bringen, kann es hilfreich sein, sich mit einer (oder auch mehreren) der folgenden Fragen zu konfrontieren:

## Realitätstestung und Konkretisieren

- Ist es wirklich so?
- Welche Beweise/Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache? Wie fühlen die sich?
- Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?
- Wie würde das Geschehen in einem Dokumentarfilm aussehen?
- Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen oder gesagt worden?
- Ist das immer so? Welche Ausnahmen gibt es?

## Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn

- Was ist das Gute an dieser Situation?
- Wozu ist das gut?
- Wo liegen Chancen?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?

- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

## Orientieren an eigenen Stärken und Erfolgen

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?
- Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?
- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit? Worauf kann ich mich verlassen?

## Orientieren an positiven Konsequenzen und Entkatastrophisieren

- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Wie werde ich mich dann fühlen?
- Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?
- Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

## Relativieren und Distanzieren

- Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?
- Wie sieht die Situation von einer höheren Warte aus?
- Was würde mein/e Freund/in (jemand, der es gut mit mir meint) mir in dieser Situation sagen?
- Was würde ich einem/r Freund/in zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?

# Förderliche Einstellungen

Mögliche förderliche Gedanken		Mein Satz
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Auch ich darf Fehler machen.</li> <li>■ Aus Fehlern werd ich klug.</li> <li>■ Oft ist gut gut genug.</li> <li>■ Weniger ist manchmal mehr.</li> <li>■ So gut wie möglich, so gut wie nötig.</li> <li>■ Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.</li> <li>■ Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.</li> <li>■ Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.</li> <li>■ Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.</li> </ul>	
Sei beliebt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich darf »nein« sagen.</li> <li>■ Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.</li> <li>■ Ich Sorge auch für mich.</li> <li>■ Ich bin gut zu mir.</li> <li>■ Ich darf andere enttäuschen.</li> <li>■ Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.</li> <li>■ Nicht alle anderen müssen mich mögen.</li> <li>■ Kritik gehört dazu.</li> <li>■ Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.</li> <li>■ Ich darf kritisiert werden.</li> </ul>	
Sei stark!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich darf auch mal Schwäche zeigen.</li> <li>■ Schwächen sind menschlich.</li> <li>■ Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.</li> <li>■ Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.</li> <li>■ Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.</li> <li>■ Ich lasse mich unterstützen.</li> <li>■ Ich darf/kann delegieren.</li> <li>■ Ich darf meine Gefühle zeigen.</li> <li>■ Ich muss nicht alles selbst/allein machen.</li> </ul>	
Sei vorsichtig!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.</li> <li>■ Ich kann/muss nicht alles kontrollieren/planen.</li> <li>■ Risiko/Unsicherheit gehört dazu.</li> <li>■ Ich kann/darf mich auf andere verlassen.</li> <li>■ Ich habe Vertrauen.</li> <li>■ Störungen sind Teil des Jobs/des Plans.</li> <li>■ Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.</li> <li>■ No risk, no fun!</li> </ul>	
Ich kann nicht!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich schaffe es.</li> <li>■ Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert.</li> <li>■ Ich nehme es als Herausforderung an.</li> <li>■ Ich vertraue auf mich.</li> <li>■ Ich weiß, was ich kann.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich kann es aushalten.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Das geht auch wieder vorüber.</li> <li>■ Das wirft mich nicht um.</li> </ul>	