

Meine **Stressbereiche**

Selbsttest - Manual

Um deine Stressbereiche zu identifizieren, ist es hilfreich eine Bestandsaufnahme aufzustellen. Auf diesen beiden Seite kannst du alle Menschen, Situationen, Aufgaben usw. aufschreiben, die Stress bei dir auslösen. Je mehr du aufschreibst, desto besser wird dieser Selbsttest funktionieren. Schreibe auch kleine, „unwichtige“ Dinge auf - denn genau diese können den Unterschied machen. Du entscheidest, was auf deine Liste kommt! Wenn du also unsicher bist, ob etwas auf die Liste kommt - entscheide dich für Ja. Die beiden Spalten „H“ und „St“ kannst du erst einmal ignorieren

Dauer der Übung: ca. 15 - 30 Minuten

Meine Stressauslöser	H	St
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Lies hier erst weiter, wenn du alle Stressauslöser für dich gefunden hast

Stress wird von jedem Menschen unterschiedlich empfunden. Deshalb sind allgemeine Aufstellungen von Stressfaktoren nicht zielführend, um deinen Stress zu reduzieren. Jeder von uns muss für sich herausfinden, was uns am meisten belastet. Denn das, was andere locker wegstecken, ist für dich eine Katastrophe. Und das, was dir leichtfällt, fällt anderen Menschen unglaublich schwer.

Deshalb ist die nächste Aufgabe, deine Sammlung von Stressfaktoren zu gewichten. Dafür sind die beiden zusätzlichen Spalten gedacht. Gehe deine Liste Punkt für Punkt noch einmal durch und schreibe in die Spalte „H“ die Häufigkeit dieses Faktors in deinem Leben ein. Nutze dafür eine Zahl zwischen 1 (fast nie) bis 10 (täglich).

In die Spalte „St“ trägst du ein, wie stark sich dieser Faktor in deinem Leben auswirkt bzw. wie groß die Konsequenzen dieses Faktors für dich sind. Wie sehr trägt dieser Faktor zu deinem Stress bei? Nutze auch hierfür eine Zahl zwischen 1 (kaum spürbar) bis 10 (maximale negative Konsequenzen).

Dauer der Aufgabe: ca. 15 Minuten

Lies hier erst weiter, wenn du alle Stressauslöser gewichtet hast

Nachdem du nun allen Stressfaktoren deine beiden Gewichtungen zugeordnet hast, errechnen wir das Stresslevel.

Dazu multiplizierst du die Häufigkeit des Faktors mit dem Quadrat der Stärke. Warum das Quadrat? Weil die Stärke einen größeren Einfluss auf dein Leben hat. Selbst wenn ein Stressfaktor nur einmal im Jahr vorkommt, dafür aber fatale Konsequenzen für dich hat, wird dein Stresslevel erhöht.

Stresswirkung des Faktors = Häufigkeit x Stärke x Stärke

Trage auf der nächsten Seite in der Spalte „W“ dein Ergebnis für jeden Stressfaktor ein. Nachdem du das Ergebnis für alle Faktoren berechnet hast, kannst du in der Spalte „Platz“ die Stressfaktoren sortieren. Der Faktor mit der höchsten Stresswirkung erhält Platz 1, der mit der zweithöchsten Platz 2 usw.

Damit erhältst du ein sehr genaues Bild, welche Faktoren sich in deinem Leben am stärksten auswirken. Welcher davon überrascht dich am meisten? Welchen hättest du stärker oder schwächer eingeschätzt?

Dauer der Aufgabe: ca. 15 - 20 Minuten

