

MEINE STRESSVERSTÄRKER

Mithilfe des folgenden Tests können Sie Ihre persönlichen Stressverstärker erkennen. Kreuzen Sie bitte dazu bei den einzelnen Aussagen des Tests an, wie Sie sich selbst im Moment sehen.

Die Aussage trifft auf mich zu:

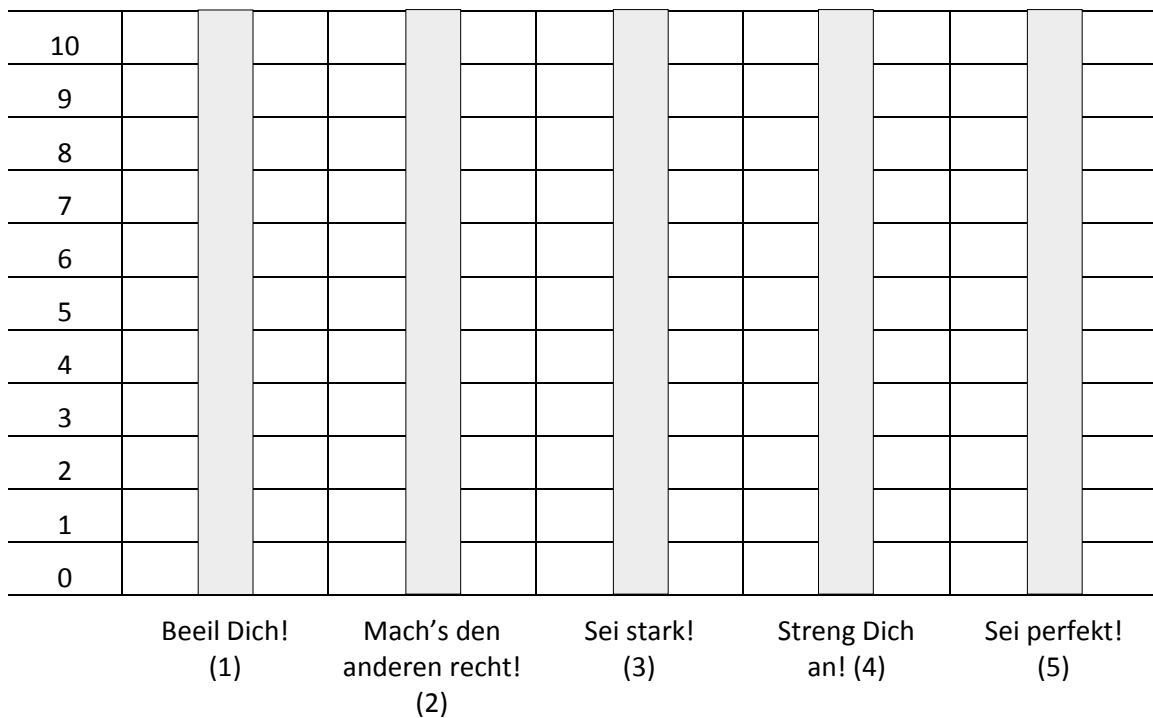
(0) gar nicht, (1) manchmal, (2) oft

Fragebogen	0	1	2
1. Ich fühle mich stark unter Druck gesetzt.			
2. Es ist mir wichtig, dass mich möglichst alle mögen.			
3. Ich gebe es ungern zu, wenn ich mich bei einer Aufgabe schwer tue.			
4. Andere bezeichnen mich als wenig entspannt.			
5. Ich habe Angst davor, zu versagen.			
6. Es fällt mir schwer, „fünf gerade sein zu lassen.“			
7. Ohne die Anerkennung meiner Mitmenschen fühle ich mich schwächer.			
8. Ich bitte selten andere um Hilfe, auch wenn ich weiß, dass ich sie bräuchte.			
9. Arbeit ohne Mühe ist keine Arbeit und wenig wert.			
10. Wenn ich eine Aufgabe nicht geschafft habe, fühle ich mich schlecht.			
11. Deadlines einzuhalten, ist für mich sehr wichtig.			
12. Ich brauche ein harmonisches Umfeld, um mich wohl zu fühlen.			
13. Ich erledige meine Aufgaben am liebsten alleine.			
14. Sport ist für mich hauptsächlich im Wettkampf interessant.			
15. Ich bin ein Perfektionist.			
16. Ich erwarte von anderen, dass sie ihre Sachen zügig erledigen.			
17. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen oder einen Gefallen abzuschlagen.			
18. Ich verbeiße mich gerne in Aufgaben.			
19. Ich setze mir sehr hohe Maßstäbe.			
20. Ich gebe bei jeder Aufgabe 100 %.			
21. Andere bezeichnen mich als hektisch.			
22. Ich fühle mich oft von anderen ausgenutzt.			
23. Überlastung würde ich nie zugeben.			
24. Ich fühle mich oft „ausgepumpt“.			
25. Ich bin sehr detailorientiert.			

Auswertung: Addieren Sie nun die Punkte der einzelnen Fragen in folgenden Gruppen	
Fragen: 1, 6, 11, 16, 21 → Wert 1:	
Fragen: 2, 7, 12, 17, 22 → Wert 2:	
Fragen: 3, 8, 13, 18, 23 → Wert 3:	
Fragen : 4, 9, 14, 19, 24 → Wert 4:	
Fragen: 5, 10, 15, 20, 25 → Wert 5:	

Bedeutung	
0-2 Punkte	Der betroffene Antreiber beeinflusst Sie kaum.
3-6 Punkte	Der betroffene Antreiber beeinflusst Sie mittelmäßig bis stark. Achten Sie darauf, dass er nicht mehr Einfluss erhält.
7-10 Punkte	Der betroffene Stressverstärker beeinflusst Sie in hohem Maße. Versuchen Sie, Ihre diesbezüglichen Handlungen zu reflektieren, um zusätzlichen Stress zu vermeiden.

Tragen Sie Ihre Werte in die entsprechenden Balken 1-5 der nachfolgenden Grafik ein.



Sie erkennen an der Höhe der einzelnen Balken, welche Stressverstärker bei Ihnen persönlich am stärksten wirken.