

Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Wie sehr stimmst Du folgenden Aussagen zu?

Wert 1	Trifft voll zu	Trifft oft zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1. Es ist nicht tolerierbar, dass ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin verpasse.	3	2	1	0
2. Ich muss immer für meine Arbeit, Kollegen, Kunden und Vorgesetzte da sein.	3	2	1	0
3. Einen Fehler zu machen ist das Schlimmste.	3	2	1	0
4. Ich muss zu 100% verlässlich sein.	3	2	1	0
5. Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0

Wert 2	Trifft voll zu	Trifft oft zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1. Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
2. Ich kann es nicht aushalten, wenn andere mit mir unzufrieden sind.	3	2	1	0
3. Mir ist Harmonie mit anderen äußerst wichtig.	3	2	1	0
4. Kritik zu bekommen ist für mich sehr schlimm.	3	2	1	0
5. Ich möchte bei allen beliebt sein.	3	2	1	0

Wert 3	Trifft voll zu	Trifft oft zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1. Es ist am besten sich um alles selbst zu kümmern.	3	2	1	0
2. Starke Menschen schaffen es auch allein.	3	2	1	0
3. Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
4. Ohne mich läuft es nicht.	3	2	1	0
5. Ich kann es nicht leiden, wenn ich von anderen abhängig bin.	3	2	1	0



Wert 4	Trifft voll zu	Trifft oft zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1. Es macht mich fertig, wenn etwas nicht so läuft wie ich es will oder geplant habe.	3	2	1	0
2. Es ist sehr wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
3. Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	3	2	1	0
4. Meine Gedanken kreisen um alles, was passieren könnte.	3	2	1	0
5. Ich kann es kaum aushalten, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

Wert 5	Trifft voll zu	Trifft oft zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1. Aufgeben ist keine Option.	3	2	1	0
2. Ich muss durchhalten, egal was passiert.	3	2	1	0
3. Wenn ich mich wirklich anstrenge, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
4. Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
5. Man muss unnachgiebig mit sich selbst sein.	3	2	1	0

AUSWERTUNG

Wert 1: Sei perfekt	
Wert 2: Sei beliebt	
Wert 3: Sei unabhängig	
Wert 4: Behalte die Kontrolle	
Wert 5: Halte durch	

Quelle für obige Analyse: Kaluzua, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress (7. Auflage). Springer.

Reflektion:

Welches ist Dein Hauptantreiber, der eine stressverstärkende Wirkung haben kann?

Welches ist der / sind die dahinter steckende*n „Muss-Gedanke*n“? Formuliere und notiere sie.

Worin besteht die entwertende Übertreibung dieses Antreibers, als das „Zuviel des Guten“?

Wie kannst Du den Antreiber entschärfen? Was ist der positive „Gegenpol“ zu diesem Antreiber? Wie kannst Du Deine „Muss-Gedanken“ in „Erlauber“ formulieren?
Z.B. Statt: Ich darf keine Fehler machen → Auch ich darf Fehler machen und bin trotzdem okay genauso wie ich bin und mit dem, was ich geleistet habe.