

### Testen Sie → Welcher Stress-Typ bin ich?

0 Punkte = stimmt nicht, 1 Punkt = stimmt manchmal; 2 Punkte = stimmt häufig; 3 Punkte = stimmt immer.

#### Wenn ich Stress habe, dann ...

... fange ich wieder an zu rauchen oder steigere meinen Zigarettenkonsum.	C	
... sieht mein Schreibtisch schnell unordentlich aus.	A	
... sehe ich auch gestresst aus.	B	
... weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht.	A	
... fahre ich sportliche Aktivitäten sofort zurück.	C	
... gehe ich trotz körperlicher Beschwerden nicht zum Arzt.	C	
... habe ich Kopf- und / oder Rückenschmerzen.	B	
... verpasse ich Termine oder sage sie in letzter Sekunde ab.	A	
... schlafe ich schlecht.	B	
... esse ich mehr.	C	
... habe ich das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.	A	
... neige ich dazu, ungesünder zu essen.	C	
... wirkt bei mir keine Entspannungsübung.	B	
... plagen mich Selbstzweifel.	B	
... nehme ich zu.	C	
... fällt es mir schwer, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden.	A	
... werde ich auch bei Tätigkeiten nervös, die mich normalerweise entspannen.	B	
... suche ich ständig irgendwelche Dinge, die ich verlegt habe.	A	
... sind Vorsorgetermine beim Arzt die ersten Termine, die ich absage.	C	
... trinke ich mehr Alkohol.	C	
... neige ich zu ineffizienterem Arbeiten.	A	
... gibt mir der Erfolg anderer ein schlechtes Gefühl.	B	
... vernachlässige ich meine Gesundheit.	C	
... geht mein Blutdruck in die Höhe.	B	
... flüchte ich mich in belanglose Tätigkeiten (ständig E-mails abrufen, etc.)	A	
... habe ich Versagens- und Existenzängste.	B	
... vernachlässige ich meine Körper- und Zahnpflege.	C	
... überziehe ich mein Konto, um mich mit materiellen Dingen zu „trösten“.	A	
... reagiere ich nervös und gereizt.	B	
... springe ich von einer Tätigkeit zur anderen.	A	

Bitte zählen Sie nun die Gesamtpunktzahl der (A) (B) (C) jeweils zusammen. A = \_\_\_\_\_ B = \_\_\_\_\_ C = \_\_\_\_\_

## Auswertung

### Der Chaot: A

### Der Angespannte: B

### Der Gesundheitsmuffel: C

#### Der Chaot

Organisation ist nicht gerade Ihre Stärke, insbesondere nicht in Stresszeiten. Bei Ihnen sucht man vergeblich den roten Faden, der Sie durch hektische Zeiten führt. Ihnen fehlt es schlicht und einfach am Überblick über Ihre Stressfaktoren. Deswegen haben nicht Sie den Stress im Griff, sondern umgekehrt. Wichtig für die Stärkung Ihres Stress-IQs ist deshalb ein vernünftiges **Management der Stressoren**.

Der Weg dahin ist eigentlich ganz einfach: Sie müssen Ballast abwerfen. Dazu müssen Sie sich zunächst klar darüber werden, was Ihnen wirklich wichtig ist: Die Beförderung? Das gemeinsame Abendessen mit der Familie? Das wöchentliche Treffen mit Ihren Freunden? Machen Sie sich ruhig die Mühe, zwei Wochen lang alle Aktivitäten aufzuschreiben. Und dann wird aussortiert: Tätigkeiten, die sich bei dieser Bestandsaufnahme als überflüssig herausstellen, werden gestrichen. Daneben sollten Sie Aufgaben, die Sie nicht alleine bewältigen können, an andere Menschen delegieren, nicht nur im Berufsleben. Die dadurch gewonnene Zeit sollten Sie schließlich dafür nutzen, sich zu entspannen – sei es bei einer Massage, einem langen Spaziergang oder einem schönen Essen.

#### Der Angespannte

Auf Stress reagieren Sie mit Anspannung. Dabei neigen Sie zu übertriebenem Ehrgeiz, Konkurrenzdenken und Verbissenheit. Selbst wenn Sie eine Aufgabe tadellos erledigt haben, gibt Ihnen das keine echte Befriedigung. Freie Zeit können Sie nur selten wirklich genießen, weil Sie der Ansicht sind, dass Sie diese der so viel wichtigeren Arbeit „opfern“ müssen. Um Ihre Stressintelligenz zu stärken, sollten Sie vor allem Ihre **mentale Stärke** ausbauen. In der Ruhe liegt die Kraft: Dies sollte Ihr neues Lebensmotto werden. Denn gezielte und bewusste Entspannung mindert bestehenden Stress und beugt der Entstehung von neuem Druck vor. Welche Entspannungstechnik dabei die richtige für Sie ist, müssen Sie allerdings selbst herausfinden. Bewährt haben sich beispielsweise Yoga, autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobson. Aber auch Lesen, Spazierengehen oder ein Mittagsschläfchen können Ihnen helfen, in stressigen Zeiten „runterzufahren“. Wichtig ist, dass Sie lernen, loszulassen und eine positive Grundeinstellung einzunehmen, auch und gerade Stress gegenüber.

#### Der Gesundheitsmuffel

Sie sind der Stresstyp Gesundheitsmuffel. Gerade dann, wenn Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern sollten: in Stressphasen, vernachlässigen Sie diese. Vermutlich ist Ihnen die krankmachende Wirkung von chronischem Stress gar nicht bewusst. Jedoch ist es ein Irrglauben, dass Sie Ihrem Körper alles zumuten können, ohne die Konsequenzen dafür tragen zu müssen. Was Ihnen in Sachen Stressintelligenz vor allem fehlt, ist **medizinische Prävention**.

Das Mittel der Wahl ist ausreichende Bewegung, da ein verbesserter Gesundheitszustand des Körpers gleich doppelt wirkt. Neuem Stress wird vorgebeugt und gleichzeitig kann der verbleibende Stress, wenn Ihr Körper fit ist, leichter weggesteckt werden. Regelmäßiges Ausdauertraining - im Idealfall dreimal die Woche 30 Minuten - sorgt dafür, dass der stressbedingt erhöhte Blutzucker verbrannt und so der Blutdruck gesenkt wird. Daneben sollten Sie versuchen, sich im Alltag kleine Auszeiten zu gönnen, beispielsweise bei einer entspannenden Massage.

*Auswertung in Anlehnung an Bamberger, Stress Intelligenz, 2007*