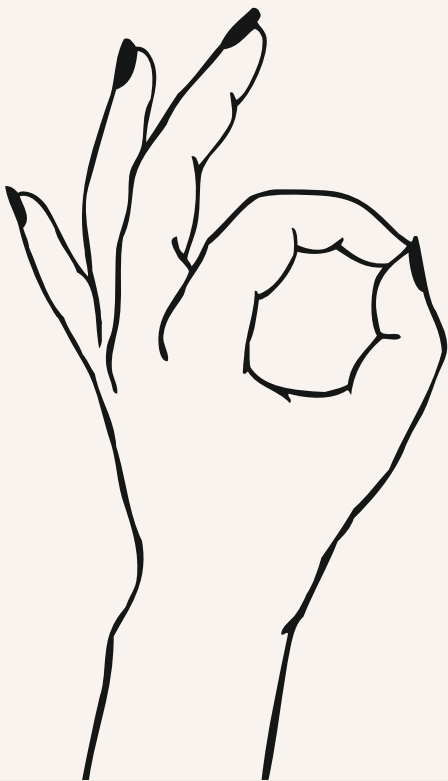


emotion
for me!

Mach was
draus!



WORKSHEET

zu Woche 2:

Entlarve deine Stress-Antreiber

Mit Dr. med. Martin Schlott.

WORKSHEET ZU WOCHE 2: ENTLARVE DEINE STRESS-ANTREIBER

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests (Quelle: www.gluecksdetektiv.de) kannst du die Ausprägung der einzelnen Antreiber bei dir selbst herausfinden. Grundsätzlich sind Antreiber etwas Gutes, damit wir uns bewegen, verändern und Leistung erbringen können. Allerdings können stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) eine Eigendynamik entwickeln. Sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

BEANTWORTE ALSO BITTE DIE AUSSAGEN DIESES TESTS MIT HILFE DER BEWERTUNGSSKALA (1 - 5), SO WIE DU DICH IM MOMENT SELBST SIEHST.

Bewertungsskala: Die Aussage trifft auf mich zu:

VOLL UND GANZ (5) ZIEMLICH (4) ETWAS (3) KAUM (2) GAR NICHT (1)

Kreuze bei jeder Formulierung den für dich passenden Zahlenwert an.

Bitte antworte ganz spontan und „errate“ nicht was richtig sein könnte. Je ehrlicher du antwortest, desto besser das Ergebnis!

	1	2	3	4	5	
1)						Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2)						Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.
3)						Ich bin ständig auf Trab.
4)						Wenn ich raste, roste ich.
5)						Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
6)						Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.
7)						Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8)						Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9)						Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10)						„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.
11)						Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
12)						Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13)						Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14)						Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15)						Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16)						Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17)						Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

WORKSHEET 2: Entlarve deine Stress-Antreiber



	1	2	3	4	5	
18)						Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19)						Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20)						Ich löse meine Probleme selbst.

21)						Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22)						Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23)						Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24)						Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25)						Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26)						Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27)						Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.
28)						Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29)						Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30)						Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
31)						Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32)						Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).
33)						Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens.
34)						Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35)						Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36)						Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37)						Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38)						Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39)						Ich bin nervös.
40)						So schnell kann mich nichts erschüttern.

41)						Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42)						Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“
43)						Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.
44)						Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
45)						Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“
46)						Ich bin diplomatisch.
47)						Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48)						Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
49)						„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.
50)						Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

AUSWERTUNG:

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte deine Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen.

Zähle dann die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen. Beispiel: Wenn du bei Frage 1 die Zahl „4 „angekreuzt hast, dann trage 4 Punkte hinter die 1 ein. Dann schaue dir die Frage 8 an. Was hast du dort angekreuzt? Z.B „3“, dann trage bei Frage 8 die 3 Punkte ein. Am Ende bildest du dann die Summe der Punkte des jeweiligen Antreibers.

„SEI PERFEKT“

Fragen: 1__ 8__ 11__ 13__ 23__ 24__ 33__ 38__ 43__ 47__ SUMME_____

„MACH SCHNELL“

Fragen: 3__ 12__ 14__ 19__ 21__ 27__ 32__ 39__ 42__ 48__ SUMME_____

„STRENG DICH AN“

Fragen: 4__ 6__ 10__ 18__ 25__ 29__ 34__ 37__ 44__ 50__ SUMME_____

„MACH ES ALLEN RECHT“

Fragen: 2__ 7__ 15__ 17__ 28__ 30__ 35__ 36__ 45__ 46__ SUMME_____

„SEI STARK“

Fragen: 5__ 9__ 16__ 20__ 22__ 26__ 31__ 40__ 41__ 49__ SUMME_____

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Jetzt hast du deine Werte erfasst. Betrachte dann besonders die Antreiber, die einen Wert über 30 aufweisen. Das sind also dein persönlichen Stressantreiber oder auch Glaubenssätze. Im folgenden Abschnitt findest du schon ein paar Reframings der 5 Antreiber. D.h. du findest einen gängigen Glaubenssatz passend zum Antreiber und die Erlauber (die „Reframings“), auf die du umlernen solltest, falls deine Werte zu hoch waren. Auch Antreiber unter 20 Punkten sollten deine Beachtung finden. Diese Antreiber sollten bei deiner nächsten Erfassung höhere Punktzahlen aufweisen, also zwischen 20 und 30 Punkten. Es ist ein spannender Prozess, erstens die Wahrnehmung im Alltag auf die eigenen Antreiber zu legen, diese bei sich selbst und bei anderen zu beobachten und auch zu ändern. Ich garantiere dir, dass dein Leben stressfreier wird, sobald du lernst, deine Antreiber besser zu regulieren.

ANTREIBERTEST - INNERE GLAUBENSsätze UND „ERLAUBER“

„SEI PERFEKT“

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“

Erlauber: „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es können manchmal auch 90% genügen.“

„MACH SCHNELL“

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

„STRENG DICH AN“

Innerer Glaubenssatz: Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.“ „Das Leben ist hart.“ „Ohne Fleiß kein Preis.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

„SEI GEFÄLLIG“

Innerer Glaubenssatz: Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Erlauber: „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen.“

„SEI STARK“

Innerer Glaubenssatz: „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich. Indianer kennen keinen Schmerz.“

Erlauber: „Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“

SUPER GEMACHT! NÄCHSTE WOCHEN GEHT'S WEITER!



Unbedingt mal lesen!



Dr. med. Martin Schlott ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Schlafcoach. Seit vielen Jahren zeigt er Führungskräften, Leistungssportlern und Spitzenpolitikern, wie guter Schlaf funktioniert, was sie fitter und erfolgreicher macht. Dabei verbindet er medizinisches Wissen und bewährte Mentaltechniken mit der langjährigen Erfahrung aus Hypnose und Veränderungsprozessen. Er arbeitet und lebt mit seiner Familie in Bad Tölz/München.

www.champions-sleep.de