

Mein persönliches

Stressprofil

Erkenne dich selbst, aber erschrecke dich nicht ...



Herausgeber:

INGA

Initiative gesunde Arbeitswelt Münsterland

www.inga-muensterland.de



Münster, im September 2005

Vers. 01

Das Stressprofil - welcher "Stress-Typ" bin ich?

Jeder Mensch hat sein persönliches Muster auf die Anforderungen des Arbeits- und Privatlebens zu reagieren - daher bedeutet Stress auch für jeden etwas anderes. Wenn Sie aber auf ständige Überforderungen immer mit dem gleichen Muster reagieren, laufen Sie Gefahr krank zu werden. Dieses Stressprofil soll Ihnen dabei helfen, ihr persönliches Stressmuster

zu erkennen. Wenn Sie sich bewusst werden, welcher der vier Typen am ehesten ihre Einstellungen und Verhaltensweisen verkörpert, fällt es ihnen leichter, den Stressfallen des Alltags zu entgehen.

Dieses Profil besteht aus 24 Fragen, die Sie bitte möglichst spontan beantworten.

Folgende Aussagen treffen auf mich zu:

- | | eher | ja | nein | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| Chancen sind dazu da genutzt zu werden - auch wenn sie Risiken bergen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | A |
| Ich bin häufig von anderen enttäuscht, weil ich nicht das zurückbekomme, was ich investiert habe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | D |
| Ich kann mich oft über Kleinigkeiten ärgern. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | B |
| Meine Unabhängigkeit ist mir ein sehr hohes Gut. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | C |
| Ich helfe gerne und stelle dann auch meine eigenen Bedürfnisse zurück. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | D |
| Meinen Mitmenschen gegenüber bin ich oft kritisch. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | B |
| Ich kann die Gefühle anderer sehr gut nachempfinden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | D |
| Langes Warten liegt mir nicht - ich gehe lieber spontan an die Dinge heran. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | A |

Anzahl Ihrer "Ja"-Antworten:

A	B	C	D
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Folgende Aussagen treffen auf mich zu:

- | | eher | ja | nein | |
|--|--------------------------|--------------------------|------|---|
| Das Ansehen meiner Arbeit in der Gesellschaft hat für mich eine sehr große Bedeutung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | C |
| Ich finde meist schnell Lösungen für Probleme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | A |
| In Krisenzeiten ist es gut an Bewährtem festzuhalten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | B |
| Meine Familie und enge Freunde sind für mich das Wichtigste. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | D |
| Ich stehe auch gerne mal im Mittelpunkt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | C |
| Langes Planen empfinde ich oft als Zeitverschwendung - es kommt doch anders als man denkt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | A |
| Bevor ich eine Entscheidung treffe, wäge ich erstmal sorgfältig Kosten und Nutzen ab. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | B |
| Streit und Konflikte gehen mir sehr nahe, ich kann davon sogar krank werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | D |

Anzahl Ihrer "Ja"-Antworten:

A	B	C	D
---	---	---	---

Folgende Aussagen treffen auf mich zu:

- | | eher | ja | nein | |
|---|--------------------------|--------------------------|------|---|
| In der Zusammenarbeit mit anderen fühle ich mich schnell eingeeignet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | C |
| Ich melde mich freiwillig, wenn "Not am Mann" ist. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | D |
| Es macht mir Spaß mich in neue Bereiche einzuarbeiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | A |
| Ich habe es gerne, wenn alles in geordneten Bahnen verläuft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | B |
| Ich verlasse mich mehr auf meinen Verstand als auf mein Gefühl. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | C |
| Ich finde oft Fehler, die andere übersehen haben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | B |
| Wenn ich meiner Kreativität frei folgen kann, bin ich richtig produktiv. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | A |
| Durch meinen inneren Abstand kann ich Situationen oft klarer einschätzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | C |

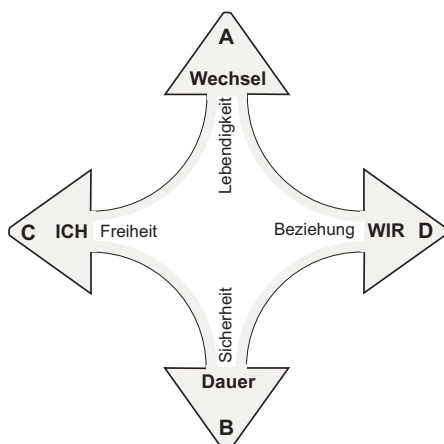
Anzahl Ihrer "Ja"-Antworten:

A	B	C	D
---	---	---	---

Anleitung zur Auswertung

Bestimmen Sie den Bereich mit den meisten „Ja“-Antworten. Sehr wahrscheinlich entspricht Ihr Verhalten und Ihre Einstellung diesem „Stress-Typen“ am ehesten. Lesen Sie sich dessen Auswertung durch. Da jeder Mensch

eine Mischung aus verschiedenen Typen verkörpert, schauen Sie ruhig auch bei den anderen Beschreibungen rein, vielleicht finden Sie auch dort interessante Anregungen.



Zum Verständnis

Dieses Stressprofil geht davon aus, dass menschliches Leben von zwei grundlegenden Einflussfeldern bestimmt wird (siehe Grafik). Das sind zum einen die sozialen Bindungen in denen wir stehen (Linie C-D), zum anderen die vielfältigen Veränderungen, die unser Leben begleiten (Linie A-B). Gleichzeitig fühlt sich jeder Mensch zu einem der vier Pole (oder Typen) hingezogen. Wenn dann Anforderung und Persönlichkeit ungünstig zusammentreffen, kann dies sehr stressbelastend sein.

Hierzu zwei Beispiele: Ein Mensch, dem enge Beziehungen sehr viel bedeuten, wird eine soziale Umgebung der Vereinzelung als Stress empfinden – und umgekehrt. Ein Mensch, dem Veränderung und Erneuerung sehr wichtig sind, wird eine Atmosphäre der Beständigkeit und Sicherheit als sehr belastend erleben.

Und nun eine genauere Beschreibung der vier Typen:

Typ A - Der Kreativtyp

Dieser Typ hat seine Stärke in der Kraft zur Veränderung. Menschen diesen Typs sind risikofreudig, lebendig und impulsiv. Sie bringen mit Leichtigkeit Dinge in Gang und können auch andere zur Mitarbeit motivieren. Ihre Begeisterung wirkt häufig ansteckend. Probleme haben sie

mit langfristigen Planungen, mit Erfordernissen und Konsequenzen. Sie neigen zur Ungeduld und zu vorschnellen Entscheidungen. Es fällt ihnen schwer mit Stillstand und starren Strukturen umzugehen und sich endgültig festzulegen.

Typ B - Der Sicherheitstyp

Dieser Typ hat seine Stärke in der Bildung und Aufrechterhaltung von Stabilität. Menschen dieses Typs sind ausdauernd, handeln verantwortlich und sind auf Beständigkeit bedacht. Sie haben ein hohes Sicherheitsbedürfnis und sind bemüht immer mindestens 100% zu leisten. Schnelle

Veränderungen und das Gefühl die Kontrolle zu verlieren lösen bei ihnen Unsicherheit oder sogar Ängste aus. Außerdem fällt es ihnen schwer mit Situationen umzugehen, die wenig vorhersagbar oder kontrollierbar sind.

Typ C - Der Unabhängigkeitstyp

Dieser Typ hat seine Stärke in einer klaren Beobachtungsgabe und selbständigen Entscheidungsfähigkeit. Menschen diesen Typs wirken souverän und sicher in der Welt stehend. Die Aufmerksamkeit anderer bedeutet ihnen sehr viel, sie brauchen jedoch

auch immer einen gewissen Abstand zu anderen Menschen. Enge Beziehungen können bei ihnen Ängste auslösen, da sie befürchten ihren Freiraum zu verlieren und leichter angreifbar zu werden.

Typ D - Der Beziehungstyp

Dieser Typ hat seine Stärke in der Schaffung und Aufrechterhaltung von Bindungen. Menschen diesen Typs sind hilfsbereit, einführend, verlässlich und emotional engagiert. Enge Verbindungen zu anderen haben für sie eine sehr große Bedeutung. Aus Angst diese zu gefährden, wer-

den aber Konflikte und Auseinandersetzungen oft vermieden. Der Wunsch es allen Recht machen zu wollen kann schnell zu einer Überforderung führen. Unter Umständen neigen Menschen dieses Typs sogar dazu Ihre eigenen Leistungsgrenzen zu missachten.

Tipps und Tricks für Jeden

Wenn Sie herausgefunden haben, welcher Typ am ehesten ihren Einstellungen und Verhaltensweisen entspricht, werden Sie bei sich persönlich Schwerpunkte entdecken, die Ihnen vorher vielleicht noch nicht so bewusst waren. Auch diese Eigenschaften beeinflussen jedoch Ihre Gefühle sowie Ihr Denken und Handeln.

Jeder Mensch besitzt Kompetenzen im Umgang mit Stress. Die Auseinandersetzung mit den Eigenschaften, die Ihnen weniger vertraut sind, eröffnen darüber hinaus vielleicht neue und ungewohnte Möglichkeiten. Unsere nun folgenden Tipps sollen Ihnen dabei zusätzliche Anregungen geben.

Die Tipps bestehen aus 2 Schritten:

1. Beantworten Sie zunächst einmal für sich die unter ihrem jeweiligen Typ gestellte Frage - vielleicht wird Ihnen dadurch schon klarer, wo Sie ansetzen können.
2. Wenn Sie möchten, versuchen Sie doch einmal in den kommenden Wochen den dazugehörigen Tipp umzusetzen. Probieren Sie einfach mal aus, was dabei herauskommt!

Anregungen für Typ A

Hier die Frage:

"Welchen Vorteil bringen mir ständig neue Herausforderungen, wenn ich kaum etwas davon zu Ende bringe?"

Und jetzt der Wochentipp:

Überlegen Sie, was Sie als nächstes angehen wollten - und lassen Sie es sein.

Anregungen für Typ B

Hier die Frage:

"Welchen Vorteil habe ich davon, immer 100% und mehr zu geben, wenn ich mich selber und andere dabei oft überfordere?"

Und jetzt der Wochentipp:

Verbringen Sie viel scheinbar unnütze Zeit mit Freunden und Bekannten oder noch besser mit Kindern.

Anregungen für Typ C

Hier die Frage:

"Welchen Vorteil bringt mir meine Souveränität, wenn sie mich einsam macht?"

Und jetzt der Wochentipp:

Überlegen Sie, welcher Mensch Ihnen am nächsten steht und was sich dieser heute von Ihnen erhoffen würde.

Anregungen für Typ D

Hier die Frage:

"Welchen Vorteil bringt es mir, mich selber zu vernachlässigen, indem ich immer für andere da bin?"

Und jetzt der Wochentipp:

Entwickeln Sie für sich eine Idee und verwirklichen Sie sie - auch gegen die Meinung anderer.

Nachspann

Dieses Stressprofil ist kein wissenschaftlicher Test. Das Ziel dabei ist es, Ihnen Anregungen und Denkanstöße im persönlichen Umgang mit Stress zu geben.

Es freut uns, wenn uns dies gelungen ist.

Dipl.-Supervisor DGsv Reinhard Hötten
Landschaftsverband Westfalen-Lippe - Integrationsamt, Münster

Dipl.-Psych. Heike Walgenbach
Gemeindeunfallversicherungverband Westfalen-Lippe, Münster

Uns interessiert Ihre Meinung:

Dieser Stressprofil

ist interessant

enthält nützliche Anregungen

bietet Fragen, in denen ich mich wiederfinden kann

ist nicht's für mich

Literaturnachweis:

König, K. Arbeitsstörungen und Persönlichkeit
Bonn: Psychiatrie Verlag, 1998

Riemann, F.: Grundformen der Angst
München: Verlag Reinhardt 36. Aufl. 2003

Das Riemann - Thomann Modell u.a. in:
Thomann, C: Klärungshilfe 2 - Konflikte im Beruf
Reinbek: Rowohlt Verlag 2003

Was ist INGA?

Dieses Stressprofil ist als INGA-Projekt entstanden. Der INGA (Initiative gesunde Arbeitswelt Münsterland) gehören insgesamt 15 namhafte Organisationen an, die Angebote zum Arbeitsschutz und zur Gesundheitsförderung insbesondere für kleinere und mittlere Unternehmen bereithalten. Es bestehen Arbeitsgruppen zu verschiedenen Schwerpunktthemen.

Weitere Angebote von INGA zum Thema Stress und psychische Belastungen:

- Gesundheitstage
- Ressourcen- und Belastungs-Check für Unternehmen
- Hilfestellung bei Gefährdungsbeurteilungen
- Seminare, Inhouseschulungen
- Qualifizierung von Betriebsräten
- Informations- und Beratungsangebote

Nähere Informationen, auch zu aktuellen Veranstaltungen finden Sie unter:

www.inga-muensterland.de

