

Ursachenforschung zu meinen Werten und Überzeugungen

Antreiber Test – Fragebogen – Reaktionen auf Stress

Aussage	6 oft	4 häufiger	2 ab & zu	0 nie
1. Ich bin innerlich unruhig und nervös				
2. Morgens wache ich völlig zerschlagen auf				
3. Ich leide unter Appetitlosigkeit				
4. Mich quälen düstere Gedanken, und ich bin ängstlich gestimmt				
5. Ich leide unter Kurzatmigkeit				
6. Mich plagen Nacken- und Schulterschmerzen (bzw. Kreuz- und Rückenschmerzen)				
7. Ich bin physisch schnell erschöpft				
8. Ich ertappe mich dabei, unaufmerksam und vergesslich zu sein				
9. Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden kommen bei mir vor				
10. Es fällt mir schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren				
11. Ich spüre ein Ziehen oder Schmerzen in der Brust				
12. Ich schlafe schlecht				
13. Ich habe das Gefühl, einfach die Übersicht zu verlieren				
14. Herzklopfen oder -stechen tritt unvermittelt auf				
15. Es fällt mir schwer, mich so richtig zu entspannen				
16. Ich leide unter kalten Händen oder Füßen				
17. Ich habe Sodbrennen				
18. Während der Arbeit hänge ich gedankenverloren irgendwelchen Wunschträumen nach				
19. Ich fühle mich körperlich verspannt				
20. Wenn ich etwas Schweres hebe, zittern mir Arme oder Beine				
21. Ich schwitze übermäßig				
22. Es gibt Tage, an denen habe ich Schwierigkeiten mit meinem Gedächtnis				
23. Es kommt vor, dass Muskeln einfach zucken oder sich verkrampfen				
24. Es gibt Tage, an denen mir einfach keine guten Ideen oder Einfälle kommen				

Reaktionen auf Stress – Auswertung –

1. Tragen Sie nun in jedem der drei Blöcke unter die Nummer der jeweiligen Aussage den Wert ein, bei dem Sie Ihr Kreuz gesetzt haben.

1	4	8	10	13	18	22	24	Summe A:

3	5	9	12	14	16	17	21	Summe B:

2	6	7	11	15	19	20	23	Summe C:

2. Bilden Sie nun für jeden Block die Summe der eingetragenen Werte.
3. Die drei Summenwerte stellen Hinweise auf Ihre persönliche Bereitschaft dar, bei Stressreaktionen die eine oder die andere Ebene zu bevorzugen:

Summe in Block A: **kognitiv/affektive** Ebene (Konzentration / Stimmung)

Summe in Block B: **vegetative** Ebene (Organismus)

Summe in Block C: **motorische** Ebene (Muskulatur)

Der Block mit dem höchsten Summenwert weist auf diejenige Reaktionsebene hin, auf der Ihre Stressanfälligkeit am höchsten ist.

Ermittlung persönlicher Schwachstellen

A Aufschieberitis

1. Suche ich nach Entschuldigung um Schwieriges / Unangenehmes aufzuschieben?
2. Brauche ich Druck, um an schwierigen Aufgaben / Arbeiten weiter zu arbeiten?
3. Gibt es viele Unterbrechungen die mich abhalten, Wichtiges zu erledigen?
4. Vermeide ich klare Antworten, wenn ich um unangenehme Entscheidungen gebeten werde?
5. Versuche ich, dass andere unangenehme Dinge / Entscheidungen für mich erledigen?
6. Bin ich manchmal zu nervös um wichtige Aufgaben / Arbeiten anzupacken?
7. Muss ich erst alles vom Tisch wegarbeiten / erledigen, damit ich mich auf schwierige Aufgaben / Arbeiten konzentrieren kann?

B NEIN - Sagen

Warum?

- ▶ NEIN-Sagen bringt Zeit für das Wesentliche
- ▶ JA-Sagen führt zum Helfersyndrom
- ▶ Verpflichtet fühlen
- ▶ Wichtig sein wollen
- ▶ Angst zu verletzen

Wie? Regeln für erfolgreiches NEIN-Sagen

- ▶ Realistische Vereinbarungen treffen
- ▶ Auf die innere Stimme hören
- ▶ NEIN-Sagen üben
- ▶ Eine Belohnung versprechen
- ▶ Vereinbarungen einhalten

C Perfektionismus

Warum?

- ▶ Hohe Ansprüche an sich selbst stellen
- ▶ Wunsch nach Anerkennung
- ▶ geringes Selbstwertgefühl
- ▶ Misstrauen anderen gegenüber

Wie?

- ▶ Sich den Perfektionismus bewusst machen
- ▶ Wenn ein Ziel erreicht ist, ist es erreicht
- ▶ Perfektionismus bewirkt Angst, Fehler zu machen, Angst bewirkt Stress
- ▶ Akzeptieren Sie, dass Sie Fehler machen, Fehler sind menschlich

Vier mögliche Schritte zur Veränderung

Meine Zeit ist mir wertvoll, privat wie beruflich.
Ich will effektiv, aber auch liebevoll mit ihr umgehen.

- 1. Schritt** Für den Umgang mit meiner Zeit bin ich selbst verantwortlich.
- 2. Schritt** Ich analysiere, wie ich mit meiner Zeit umgehe.
Dabei bin ich ehrlich zu mir selbst.
- 3. Schritt** Ich überlege, was ich ändern will.
Die Änderungen beginnen bei mir, nicht bei den anderen.
- 4. Schritt** Ich plane meine Änderungen und werde meinen Erfolg überprüfen.

Stress und mögliche Ursachen – Was treibt mich an? –

Erfahrungen aus unserer Jugend mit unseren Eltern, Verwandten und Bekannten prägen unser Erwachsenenleben. Auch im reifen Alter befolgen wir die Gebote und Verbote. Wenn sie aus einem wohlwollenden Elternanteil stammen, wie zum Beispiel „Lass dich nur nicht hetzen“, sind sie durchaus hilfreich. Andere aber dagegen sind belastend, einengend und blockieren. Ziel der persönlichen Entwicklung sollte es sein, dass wir mit unserem Erwachsenen-Ich entscheiden können, ob eine solche übernommene Botschaft sinnvoll oder stressauslösend ist.

Die Amerikaner Kähler und Capers haben fünf grundlegende elterliche Forderungen herausgearbeitet, die sie als Antreiber und Blockierer bezeichnen.

- ▶ **Sei immer perfekt**
Dies verlangt Perfektionismus und Vollkommenheit von mir und von den anderen: Es ist ein Aufruf zur Überexaktheit und gleichzeitig eine Warnung vor Toleranz.
- ▶ **Mach immer schnell**
Diese Aussage fordert, alles rasch und schnell zu erledigen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und eine verborgene Warnung vor Nähe zu anderen.
- ▶ **Streng dich immer an**
Alles geht nur über Leistung und Fleiß. Der Aufruf dabei ist, dass nicht das Resultat sondern die Leistung zählt. Es warnt vor „sich gehen lassen“ und genießen.
- ▶ **Mach es allen recht**
Der andere ist immer wichtiger als ich selbst. „Dem Frieden zuliebe“ steht im Vordergrund. Der Auftrag ist, friedlich und freundlich zu sein. Es ist aber auch die Warnung vor Konflikten und davor, eigene Bedürfnisse anzumelden.
- ▶ **Sei in jeder Lage stark**
Dies heißt, sich keine Blöße geben, Vorbild sein. Es ist ein Aufruf zum Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen oder traurig zu sein.

Was treibt mich an? – Fragebogen –

nach Kälin K. & Mürli P. „Sich und andere führen“ - OTT-Verlag -

Die Antreiber beeinflussen unsere Entscheidungsfindung oft unbewusst und können uns oft zu schaffen machen, vor allem, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind, können sie uns blockieren und einengen. Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt oder im privaten Bereich sehen. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in das freie Kästchen.

Diese Aussage trifft auf mich, in meiner/m Berufswelt /privaten Bereich zu:

Voll und ganz	= 5	gut	= 4
etwas	= 3	kaum	= 2
gar nicht	= 1		

1.		Wann immer ich meine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2.		Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
3.		Ich bin ständig auf Trab.
4.		Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
5.		Wenn ich raste, roste ich.
6.		Häufig brauche 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 locker lassen“ ist meine Devise.
11.		Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
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 den 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.
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 selber.
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 auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
28.		Es ist wichtig, von den 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 derjenigen anderen 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.
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 strenge 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: „Macht mal vorwärts.“
43.		Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
44.		Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.“
45.		Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“
46.		Ich bin diplomatisch.
47.		Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48.		Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten / andere Dinge.
49.		„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
50.		Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie jetzt bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel.

Zählen Sie dann bitte die Bewertungszahlen zusammen.

Was treibt mich an? – Auswertung –

„Sei perfekt“

Fragen:

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

„Mach schnell“

Fragen:

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

„Streng Dich an“

Fragen:

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

„Mach es allen recht“

Fragen:

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

„Sei stark“

Fragen:

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert 40 überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser bei einem Gespräch schon nach wenigen Minuten im Verhalten beobachtbar werden kann.

Antreiber und Erlauber

Antreiber sind oft gute Stützen im Leben. Einengend werden sie dann, wenn sie ohne situativen Bezug eingesetzt werden. Antreiber in diesem Sinne sind nicht der Wirklichkeit angepasst und sie werden befolgt, als würde eine Katastrophe hereinbrechen, wenn man sie nicht berücksichtigt.

Eine Möglichkeit, die Antreiber zu nutzen, besteht darin, sie durch Erlauber zu ersetzen.

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ☹️ Sei immer perfekt: | 😊 Ich erlaube mir, auch einmal einen Misserfolg zu haben. |
| ☹️ Mach immer schnell: | 😊 Ich erlaube mir, auch einmal fünf Minuten auszusetzen und einfach nur „zu sein“. |
| ☹️ Streng dich an: | 😊 Ich erlaube mir, etwas auch mal gelassen zu tun. |
| ☹️ Mach es immer allen recht: | 😊 Ich sage auch einmal „nein“, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. |
| ☹️ Sei immer stark: | 😊 Ich erlaube mir, auch einmal müde und hilfsbedürftig zu sein. |

Meine persönlicher Erlauber:

Mit dem Abbau starker Antreiber
erlaube ich mir,
ein bisschen mehr ich selbst zu sein.