



**Mein Hamsterrad und ich:
Stress erkennen und
entspannt managen**

Skript

**Herausgeber & Autor**

wb CONSULTING + DEVELOPMENT GbR &
wb BLENDED LEARNING GbR
- lomendoo -
Birgit Winter & Oliver Winter
Rhöndorfer Str. 23A
53604 Bad Honnef

Stand

16.01.2024

Version

01-2024

Rechte

Die für die Weiterbildung verwendeten Konzepte, Inhalte und Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren und Weiterleiten von Unterlagen oder Inhalten an Dritte ist nur mit vorheriger Einwilligung von wb zulässig. Die Lerninhalte sind nur zur eigenen Verwendung durch den Kunden bestimmt, weder die vollständigen Inhalte, noch deren Bestandteile dürfen an Dritte weitergegeben werden. Der Kunde ist nicht berechtigt, diese Inhalte zu vervielfältigen, zu übersetzen, zu bearbeiten, zu verbreiten, vorzuführen oder sie wirtschaftlich zu verwerten.

Gewährleistung

wb übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Lerninhalten, sofern nicht eine Verantwortung aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit gegeben ist.

Haftung für Links

Unsere Produkte (insbesondere Lerninhalte) enthalten Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



Inhalt

1	Loop & Do: Lernziele.....	4
2	Was ist Stress? [▶].....	4
3	Selbst-Check: Wie gestresst bist du? [✍].....	4
4	3 zentrale Perspektiven auf Stress.....	4
5	Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus.....	4
6	Erregungskurve.....	5
7	Eustress vs. Disstress.....	6
8	Dauerstress.....	6
9	Stresssymptome erkennen.....	7
10	Weniger Stress in drei Schritten.....	7
11	Notfall Strategie „Quart A“ nach Kaluza.....	8
12	Ressourcenaktivierung.....	8
13	Drei psychologische Grundbedürfnisse nach Deci und Ryan [▶].....	8
14	Burnout [▶].....	9
15	Stufen des Burnout.....	10
16	„How to make stress your friend“ [▶].....	12
17	Das Modell der Inneren Antreiber: Analyse [✍].....	12
18	Das Modell der Inneren Antreiber: Beschreibung.....	12
19	Stresstypen aus der Transaktionsanalyse.....	14
20	Stresstypen: Empfehlungen für die inneren Antreiber.....	14
21	Reflexionsfragen.....	16



1 Loop & Do: Lernziele

- Du findest dein eigenes Stresslevel heraus.
- Du kennst den Nutzen von Stress, aber auch die Notwendigkeit der Entlastung.
- Du kennst die Elemente von Burnout sowie die verschiedenen Stufen einer "Burnout-Karriere".
- Du erkennst Stresssymptome frühzeitig und wendest verschiedene Techniken zur Stressreduzierung an.

2 Was ist Stress?

Wenn wir uns in einer bedrohlichen Situation befinden, reagiert unser Körper mit Stresssymptomen.

Stress ermöglicht uns, blitzschnell auf gefährliche Situationen zu reagieren und ist somit eine wichtige Schutzreaktion des Körpers.

Allerdings kann unser Körper nicht unterscheiden zwischen wirklich lebensbedrohlichen Situationen und eher harmlosen Situationen, d.h. die Stressreaktionen kommen ganz automatisch.

Stress beeinträchtigt unser Urteils- und Leistungsvermögen, vermindert Zufriedenheit und Selbstvertrauen und kann schließlich zu körperlicher oder geistiger Erkrankung bis hin zum Zusammenbruch führen.

Jeder von uns kennt stressige Phasen - umso wichtiger, dass wir uns möglichst früh mit den Symptomen und Ursachen dieses Phänomens auseinandersetzen.

3 Selbst-Check: Wie gestresst bist du?

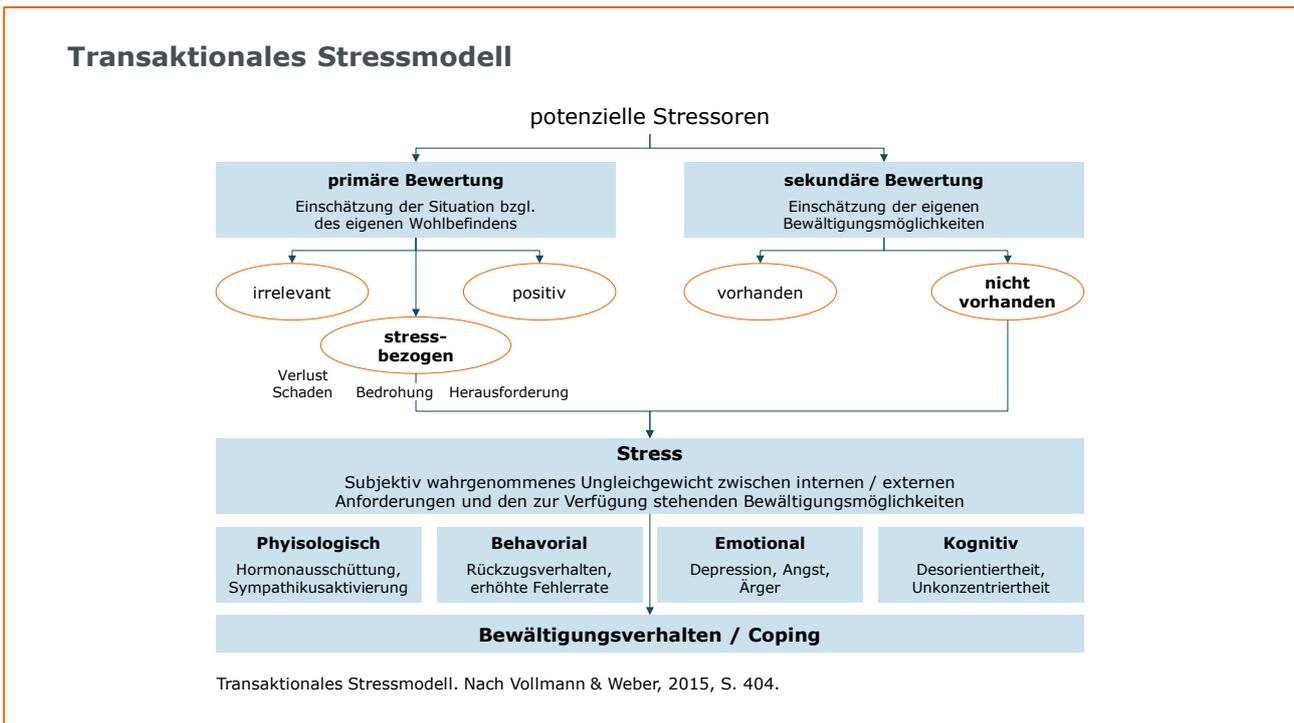
4 3 zentrale Perspektiven auf Stress

In der psychologischen Forschung werden 3 zentrale Perspektiven auf Stress differenziert:

1. Stress als externer Reiz bzw. Anforderung
Stress als Input; z.B. Lärm, enger Wohnraum, berufliche oder private Konflikte, Schulden, Zeitdruck, etc.
2. Stress als Belastungsreaktion des Organismus
Stress als Output; „fight or flight“, Antwort des Organismus auf externe Reize
3. Stress als relationales Geschehen
Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt; die subjektive Bewertung der Situation spielt eine entscheidende Rolle

5 Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus

Im Folgenden setzen wir den Fokus auf die Transaktionale Stresstheorie nach Lazarus, als ein Modell der relationalen Sichtweise, die seit Ende der 1970er Jahren die Gesundheitspsychologie dominiert.



Lazarus geht davon aus, dass zwischen der Person und den Anforderungen der Situation komplexe Wechselwirkungsprozesse bestehen.

Entscheidend hierbei ist die subjektive Bewertung und weniger die Art der Reize oder Situation.

Stress entsteht nach Lazarus dann, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den Bewältigungsmöglichkeiten entsteht, und zwar in der subjektiven Wahrnehmung der handelnden Person.

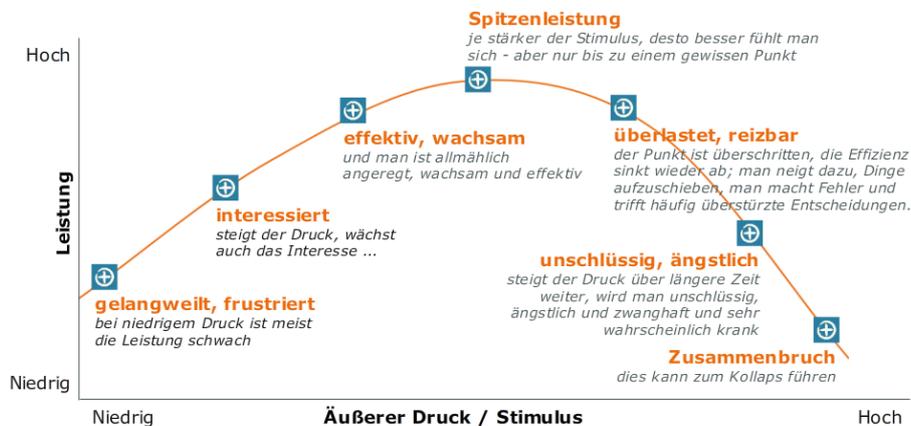
D.h. nicht die Situation per se ist eine Belastung, sondern nur dann, wenn die Person ihre vorhandenen Ressourcen zur Bewältigung als nicht ausreichend empfindet.

6 Erregungskurve

Die Auswirkungen von Druck auf die Leistung lassen sich anhand der sog. "Erregungskurve" darstellen:



Auswirkungen von Druck auf die eigene Leistung



7 Eustress vs. Distress

Wir brauchen den Stress heute, um unser Verhalten an eine sich ständig wandelnde Umwelt anzupassen, um flexibel zu reagieren, um Neues zu lernen.

Dabei ist Stress nicht gleich Stress:

- Positiver Stress, sog. Eustress, stimuliert das Immunsystem und wirkt äußerst anregend. Er hilft uns, Herausforderungen anzunehmen und setzt ungeahnte Kräfte frei: So kann Stress sogar Spaß machen.
- Negativer Stress, sog. Distress, wirkt hingegen äußerst belastend. Wir stehen unter Druck und haben das Gefühl, an unsere Grenzen zu stoßen. Distress führt zu ernsthaften Erkrankungen.

8 Dauerstress

Berufliche und private Herausforderungen werden also zu einem ernsthaften Problem, wenn sie in **Dauerstress** münden.

Zu den häufigsten Stressfaktoren zählen:

- größere Veränderungen, z.B. Umzug oder Stellenwechsel
- familiäre Ereignisse wie Geburten, Todesfälle, Heirat, Trennung, Scheidung oder das Scheitern einer wichtigen Beziehung
- zu große Verantwortung bei zu geringer Autorität oder größere Verantwortung, der man sich nicht gewachsen fühlt
- vereitelte Karrierepläne oder andere bedeutende Diskrepanzen zwischen Wunsch und Wirklichkeit
- häufige Störungen im Lebensrhythmus, z.B. durch Jetlag oder Schichtarbeit
- knappe Termine und die Notwendigkeit ständiger Konzentration, z.B. beim Autofahren
- Lärm



- Ausübung von Tätigkeiten, die man nicht mit seinen ethischen Grundsätzen vereinbaren kann

9 Stresssymptome erkennen

Die Stress-Symptome schwanken von Mensch zu Mensch. Hier einige der häufigsten, die leichteren zuerst:

- ✓ Muskelanspannung in Kreuz, Schultern und Hals; Schlafstörungen
- ✓ erhöhter Blutdruck; häufige Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Übersäuerung des Magens
- ✓ Unfähigkeit, abzuschalten und sich zu entspannen
- ✓ Konzentrations-, Denk- und Erinnerungsschwierigkeiten
- ✓ Perspektivenverlust und daraus resultierendes zwanghaftes Verhalten (z.B. wer raucht, raucht mehr; wer trinkt, trinkt mehr etc.)
- ✓ schwindendes Interesse an Arbeit und Familie, Verlust des Selbstvertrauens und der Selbstachtung
- ✓ Magengeschwüre, Diabetes und Asthma können durch Stress ausgelöst werden
- ✓ körperlicher oder psychischer Zusammenbruch, Herzinfarkt, sogar Krebs

10 Weniger Stress in drei Schritten

Es ist wichtig, den Stress nicht zu verdrängen, sondern sich ihm bewusst zu stellen. Die folgenden drei Schritte sind dabei eine wertvolle Hilfe:

Fragen gegen Stress

- Welche Ursachen hat der Druck, den ich gerade empfinde?
- Was genau macht mir momentan Stress?
- Was kann schlimmstenfalls passieren?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass es zum „worst case“ kommt?
- Welche Einstellung hätte ich dazu, wenn ich nur noch ein halbes Jahr zu leben hätte?
- Was kann ich tun, um die Situation wieder in den Griff zu bekommen?

Diese Fragen helfen dir, die Dinge objektiv zu beurteilen und sich nicht einfach vom Stress mitreißen zu lassen. So nimmst du dir den Druck und kannst gelassen abwarten, wie sich die Dinge entwickeln.

Abstand halten

- Versetze dich in die Lage eines distanzierten Beobachters und überlege, was du einer anderen Person in Ihrer Lage empfehlen würdest.
- Beobachte dich selber als wärst du auf einer Theaterbühne - ist die Situation immer noch so dramatisch?

Viele Dinge verlieren durch Abstand an Bedeutung, und alles ist nur noch halb so schlimm.

In die Zukunft blicken

- Ist das, was mir momentan so viel Stress bereitet, in einem Monat oder in einem Jahr noch wichtig für mich?
- Und: Wird dies in fünf oder gar zehn Jahren noch von Bedeutung sein?



Vieles verliert seinen Schrecken, wenn wir feststellen, dass es für unsere Zukunft absolut bedeutungslos ist. Und manches, dass zunächst wie eine Katastrophe erscheint, erweist sich im Nachhinein als echter Glücksfall.

11 Notfall Strategie „Quart A“ nach Kaluza

Für den Notfall empfiehlt sich die folgende Strategie, um einen kühlen Kopf zu bewahren:

1. Annehmen wie es ist
Die Situation bewusst wahrnehmen und sie anzunehmen. Auch die Tatsache, dass man gestresst ist, nicht zu negieren. Indem ich mich aktiv dafür entscheide, die Situation anzunehmen, übernehme ich das Heft des Handelns.
2. Abkühlen und die Aufregung reduzieren
Gezielt kurz runterfahren. Das kann bedeuten, erst mal durchatmen, sich auf seinen Atem zu konzentrieren, aufzustehen, in die Bewegung zu kommen oder falls möglich z.B. kaltes Wasser über die Hände laufen zu lassen.
3. Analysieren der Änderbarkeit
Handlungsoptionen analysieren – Was kann ich tun?
4. Aktion oder Ablenkung
Fokussiert in die Aktion treten. Oder wenn nichts mehr getan werden kann, sich ablenken, etwas für sich selbst tun.

Die Strategie kann helfen, mit akuten, schwierigen Situationen umzugehen, wie z.B. Nervosität kurz vor einer Präsentation.

12 Ressourcenaktivierung

In Stresssituationen kann es auch hilfreich sein, sich auf seine Stärken, seine Ressourcen zu besinnen:

1. Wie habe ich bisher Stress/ Belastungen erfolgreich bewältigt (oder in welchen Situationen)?
2. Was habe ich mit potenziellen Stressoren gemacht?
3. Wie bin ich mit den Stressreaktionen umgegangen?
4. Was habe ich intern (gedanklich) mit dem Stress gemacht?

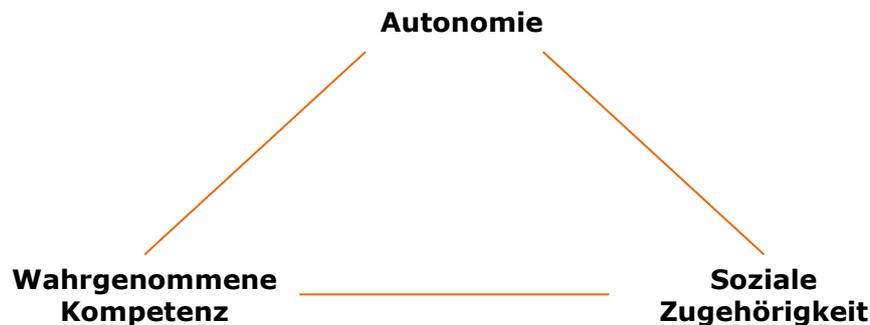
13 Drei psychologische Grundbedürfnisse nach Deci und Ryan

Nach der Selbstbestimmungstheorie von Edward L. Deci und Richard M. Ryan hängt Motivation für ein bestimmtes Verhalten von drei psychologischen Grundbedürfnissen ab.

Erfahre im Video, welche Grundbedürfnisse für deine Motivation verantwortlich sind und welche Bedeutung sie für dein Verhalten und deine psychische Gesundheit haben.



Die psychologischen Grundbedürfnisse



- **Wahrgenommene Kompetenz:** Bedürfnis sich effektiv & kompetent mit der eigenen Umwelt auseinanderzusetzen & sich fähig zu fühlen.
- **Autonomie:** Bedürfnis frei von äußerem Druck & autonom zu handeln
- **Soziale Zugehörigkeit:** Bedürfnis nach vertrauensvollen Beziehungen fördert soziale Anerkennung, Entwicklung von Interessen & intrinsische Motivation durch Kooperation & gemeinsame Aktivitäten

Diese drei psychologische Grundbedürfnisse - wahrgenommene Kompetenz, Selbstbestimmung und soziale Zugehörigkeit - sind entscheidend für intrinsische Motivation und psychische Gesundheit.

Kontextfaktoren, die diese Bedürfnisse befriedigen, fördern beides, während einschränkende Faktoren negative Auswirkungen für die intrinsische Motivation und vermutlich auch langfristig für die psychische Gesundheit haben.

14 Burnout

Grundsätzlich gilt: Je größer der Stress, desto wichtiger ist die anschließende Entspannung. Nur ein ausgewogenes Maß zwischen Anspannung und Entspannung bildet langfristig die Grundlage für optimale Leistungen und persönliches Wohlbefinden.

Ansonsten droht das Burnout-Syndrom.

Burnout hat viele Gesichter: Fachleute nennen bis zu 130 Anzeichen, die das Phänomen auslösen können. Dabei kennzeichnen drei zentrale Merkmale das Krankheitsbild:

- anhaltende emotionale Erschöpfung,
- das Gefühl, dass die eigene Arbeit ineffektiv und sinnlos geworden ist, sowie
- der Widerwille gegen die Menschen, die einem am Arbeitsplatz begegnen.

In vielen Fällen brennen Menschen aus, die unter Überlastung leiden und den Stress nicht mehr in der Freizeit abbauen können.



Aber auch dauerhafte Unterforderung kann einen Menschen ins Burnout treiben. Wenn Routine und Langeweile den Arbeitsalltag prägen, leiden vor allem qualifizierte und ehrgeizige Menschen.

Ob ein Mensch einen Burnout erleidet, hängt allerdings auch von seiner Persönlichkeit ab. Groß ist das Risiko für Männer und Frauen, die auf unterschiedliche Herausforderungen immer mit demselben Handlungsmuster reagieren, z.B.

- Perfektionisten, die keinen Makel ertragen
- Idealisten, die sich unerreichbare Ziele setzen
- Arbeitstiere, die Aufgaben gern unter Druck erledigen, ihre Umwelt kontrollieren und schlecht delegieren können

Seltener brennen Menschen aus, die

- sich in der Freizeit engagieren, aber auch regelmäßig abschalten,
- die sich Veränderungen nicht verschließen und
- überzeugt sind, dass sie Einfluss auf das haben, was in Beruf und Familie geschieht.

Stress gibt es letztendlich nur, wenn wir „Ja“ sagen und „Nein“ meinen

Stress ist eine Wahl: Du hast „Ja“ gesagt. Du hast gewählt. Du trägst allein die Verantwortung für dein Tun. Das Leben ist voll von Ereignissen, die wir nicht oder kaum beeinflussen können – wie wir darauf reagieren, ist unsere Wahl. Lerne, „Nein“ zu sagen und selbstbestimmt zu leben.

15 Stufen des Burnout

Ausgebrannt ist man nicht von heute auf morgen - die Erschöpfung schleicht sich ganz langsam ins Leben. Eine klassische "Burnout-Karriere" durchläuft mehrere Phasen:



Stufe	Beschreibung
-------	--------------



1	Der Zwang, sich zu beweisen	Der Betroffene erledigt seine Arbeit mit großer Begeisterung. Allerdings überschätzt er sich dabei oft und vernachlässigt seine Bedürfnisse
2	Verstärkter Einsatz	Um den eigenen hohen Ansprüchen zu genügen, wird noch mehr Energie in die Arbeit gesteckt. Das Gefühl, unentbehrlich zu sein, wächst. Deshalb werden Aufgaben nur selten delegiert
3	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	In diesem Stadium tritt das Verlangen nach Ruhe, Schlaf und Regeneration, aber auch der Wunsch nach Sex, immer weiter zurück. Häufig nimmt der Konsum von Alkohol, Nikotin und Kaffee zu
4	Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	Um arbeitsfähig zu bleiben, blendet der Betroffene die Ansprüche seines Körpers aus. In dieser Phase nehmen Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit und andere Fehlleistungen zu
5	Umdeutung von Werten	Alte Grundsätze gelten nicht mehr viel, Freundschaften und berufliche Beziehungen werden zur Belastung. Die Wahrnehmung stumpft ab. Oft treten Probleme mit dem Partner auf
6	Verstärkte Verleugnung von Problemen	Das Verhalten in den vorigen Phasen löst Schwierigkeiten aus, die wiederum verdrängt werden. Der Betroffene fühlt sich nicht anerkannt und geht nur noch ungern zur Arbeit. Er leidet erstmals unter deutlichen Leistungsschwächen und körperlichen Beschwerden
7	Rückzug	Ein Gefühl der Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit macht sich breit. Alkohol und Medikamente, aber auch Essen und Sex dienen als Ersatzbefriedigung. Das soziale Umfeld wird als bedrohlich und überfordernd empfunden
8	Deutliche Verhaltensänderung	Der Betroffene wird unflexibel im Denken und Verhalten. Selbst wohlgemeinte Kritik akzeptiert er nicht und bewertet sie als Angriff. Er zieht sich immer weiter zurück
9	Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit	In dieser Phase fühlt sich der Betroffene wie abgestorben und von seinem Wesen entfremdet. Es kommt ihm vor, als würde er nur noch wie eine Maschine funktionieren
10	Innere Leere	Mutlos und ausgezehrt bewältigt der Betroffene seinen Alltag. Oft leidet er unter Angst und Panikattacken. Mitunter versucht er, seine Probleme mit Kauf touren, Fressorgien und exzessivem Sex zu bewältigen



11	Depression	Dauerhafte Verzweiflung und Niedergeschlagenheit stellen sich ein. Spätestens jetzt kommen Selbstmordgedanken auf
12	Völlige Burnout-Erschöpfung	Die nachhaltige geistige, körperliche und emotionale Müdigkeit lähmt und gefährdet das Leben: das Immunsystem ist angegriffen, die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Magen-Darm-Leiden steigt erheblich. Die Suizidgefahr ist groß

16 „How to make stress your friend“

Lerne im Video die positiven Aspekte von Stress kennen und leite im Anschluss deine individuellen Erkenntnisse ab.

Reflektion:

- Was sind die Grundaussagen?
- Welche Erkenntnis nimmst du für dich mit?

17 Das Modell der Inneren Antreiber: Analyse

Das Modell der Inneren Antreiber, basierend auf der Transaktionsanalyse, beschreibt fünf unterschiedliche Konzepte, denen Menschen, insbesondere in schwierigen Situationen oder unter Stress, folgen, da sie sich aufgrund der früh gemachten Erfahrungen als hilfreich erwiesen haben. Dabei basieren die Verhaltensweisen, die wir zeigen, auf den Aktions- und Reaktionsmustern unserer Eltern.

Dieser Fragebogen liefert dir Anhaltspunkte über deine inneren Antreiber – deine inneren Bilder und Vorstellungen.

18 Das Modell der Inneren Antreiber: Beschreibung

Eine Auseinandersetzung mit dem Modell der Inneren Antreiber ermöglicht dir einen Einblick in die verschiedenen Ausprägungen von Bedürfnissen und Werten, die dich ausmachen können.

In der Tabelle findest du die 5 Antreiber sowie eine Beschreibung der möglichen Verhaltensweisen sowie das damit verbundene Grundbedürfnis und Motiv.

Antreiber	Grundbedürfnis / Motiv	Stärke	Unter Stress
Sei perfekt!	Wahrgenommene Kompetenz / Leistung	Vorrausschauend, hohe Planungskompetenz, Blick fürs Detail und exakt	Zögerlich in Entscheidungen aufgrund Detail- / Fehlersuche, starker Informationsbedarf



Mach schnell!	Wahrgenommene Kompetenz / Leistung	Liefert sofort Ergebnis, bearbeitet gleichzeitig mehrere Aufgaben, ist konstant beschäftigt	Verliert Übersicht, handelt ohne genügend Vorbereitung, hohes Redetempo, unterbricht Personen
Streng dich an!	Wahrgenommene Kompetenz / Leistung	Hoher Enthusiasmus, Begeisterung für Neues, kreativ, bestrebt eigene Leistung stets zu verbessern	Startet immer wieder Neues, ohne Altes zu beenden, verliert eigentliches Ziel aus dem Auge, überfordert sich
Mach es allen recht!	Soziale Zugehörigkeit / Anerkennung	Gutes Einfühlen in Personen und Stimmungen, Intuition für Gruppendynamik, sorgt für Harmonie	Ständige Sorge um andere, wenig Konzentration auf die Sache, Kritik wird schnell persönlich genommen, schnelle Zustimmung ohne Prüfung
Sei stark!	Selbstbestimmung / individueller Kompetenzgewinn	Hohes Durchhaltevermögen, sehr belastbar, bewahrt Ruhe in stressigen Situationen, konstruktiv	Stoisch, Sachorientiert, Einzelgänger, dominantes / tonangebendes Agieren

Kaluza (2004) ergänzte das Modell später durch zwei weitere Antreiber:

Antreiber	Grundbedürfnis / Motiv	Stärke	Unter Stress
Sei vorsichtig!	Kontrolle/ Orientierung	Sehr planvoll, Risiken abwägend, Folgen abschätzen, Blick aufs Ganze	Ergebnisverzögerung, Probleme abzugeben, Irritation bei Planänderung,
Ich kann nicht!	Lustgewinn/ Unlustvermeidung	Achte auf eigenes Wohlbefinden, vermeidet Überforderung, nimmt Hilfe positiv an	Schnelle Frustration; Resignation und Rückzug bei Überlastung, wenig Orientierung für Problembewältigung

Es geht in der Reflektion nicht darum, die inneren Antreiber zu verändern oder abzuschaffen, sondern darum, die Stärken wertzuschätzen und zu integrieren.

Und gleichzeitig, wenn es "des Guten zu viel ist" und du in Stress gerätst, Maßnahmen und Entwicklungsmöglichkeiten zu reflektieren, die es dir ermöglichen, eine gute Balance zu finden!



19 Stresstypen aus der Transaktionsanalyse

Das Transaktionsanalyse-Konzept der "Ich-Zustände" - Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich - erklärt verschiedene Stressreaktionen und hilft bei der Identifikation unterschiedlicher Stresstypen.

Das Erkennen verschiedener Stresstypen und ihrer Ursprünge hilft Menschen, effektiver mit Stress umzugehen, indem sie ihre Reaktionen reflektieren und angepasste Bewältigungsstrategien entwickeln.

1. Stress aus dem Eltern-Ich

Menschen, die in diesem Zustand Stress erleben, reagieren oft mit kritischem oder bevormundendem Verhalten. Sie können das Gefühl haben, dass sie die Kontrolle über Situationen verlieren, und versuchen deshalb, diese Kontrolle durch Übernahme von Verantwortung, Kritik oder Anweisungen zurückzugewinnen. Dieser Stresstyp ist oft geprägt von Sätzen wie „Das sollte man so machen“ oder „Das ist nicht richtig“.

2. Stress aus dem Erwachsenen-Ich

Menschen, die in diesem Zustand Stress erleben, versuchen, Probleme analytisch und logisch zu lösen. Sie suchen nach Fakten, wägen Vor- und Nachteile ab und treffen Entscheidungen auf der Grundlage von Informationen. Während dieser Ansatz oft hilfreich ist, kann er in Situationen, die eine emotionale Reaktion erfordern, hinderlich sein. Dieser Stresstyp ist durch Begründung und objektive Denkprozesse gekennzeichnet.

3. Stress aus dem Kind-Ich

Menschen, die in diesem Zustand Stress erleben, können oft emotional, impulsiv oder sogar kindisch reagieren. Sie können das Bedürfnis haben, getröstet zu werden, oder sich rebellisch und trotzig fühlen. Dieser Stresstyp äußert sich oft in Sätzen wie „Das ist unfair!“ oder „Warum passiert mir das immer?“.

20 Stresstypen: Empfehlungen für die inneren Antreiber

In der Transaktionsanalyse werden diese Antreiber als Ergebnisse von frühen Lebenserfahrungen und Botschaften gesehen, die wir von Autoritätspersonen erhalten haben.

Ein Bewusstsein für diese Antreiber und die Reflexion darüber, wie sie unser Verhalten beeinflussen, kann zu einem gelasseneren und bewussteren Leben beitragen.

Für die aus der Transaktionsanalyse bekannten Antreiber bzw. Glaubenssätze können folgende Empfehlungen zusammengefasst werden:



Antreiber	Typische Verhaltensweisen	Umgang mit ihnen	Empfehlung
Sei perfekt!	Menschen mit diesem Antreiber, sind detailverliebt, sorgfältig und gründlich. Sie haben hohe Standards, nicht nur für sich selbst, sondern oft auch für andere. Fehler oder Unvollkommenheiten können zu erhöhtem Stress führen.	Es ist wichtig, ihnen Anerkennung für ihr Streben zu geben und gleichzeitig zu betonen, dass Fehler menschlich sind und Wachstum ermöglichen.	Lernen, dass Perfektion nicht immer erreichbar oder notwendig ist. Es kann hilfreich sein, sich auf den Prozess, statt auf das Endergebnis zu konzentrieren.
Mach schnell!	Sie sind ungeduldig und möchten, dass Dinge sofort erledigt werden. Sie sind Meister:innen des Multitasking. Dies kann zu schnellen Entscheidungen und Handlungen führen, aber auch zu Flüchtigkeitsfehlern. Sie haben oft eine hohe Stressresistenz, allerdings auch eine höhere Wahrscheinlichkeit in die Erschöpfung zu geraten.	Versuche, ihnen klarzumachen, dass Qualität manchmal Zeit erfordert und dass es in Ordnung ist, einen Moment innezuhalten.	Atemübungen und Achtsamkeit können helfen, den Drang nach Schnelligkeit zu reduzieren.
Streng dich an!	Diese Personen sind hart arbeitend und setzen sich oft unter Druck, um mehr zu erreichen. Dabei zeigen sie extrem hohen Einsatz und Durchhaltevermögen. Sie haben oft das Gefühl, dass sie nicht genug tun, was zu einer kontinuierlichen Selbstentwertung führt.	Anerkennung ihrer Anstrengungen und Erinnerung daran, dass es wichtig ist, Pausen einzulegen.	Selbstfürsorge und das Setzen realistischer Ziele können helfen, ein gesünderes Gleichgewicht zu finden.



Antreiber	Typische Verhaltensweisen	Umgang mit ihnen	Empfehlung
Mach es allein recht!	Diese Personen sind stets freundlich und loyal, sorgen für Harmonie und sind die guten Seelen in Teams. Sie haben immer ein offenes Ohr für andere, ihre eigenen Bedürfnisse werden jedoch häufig übersehen. In dem Bemühen anderen zu gefallen oder es ihnen recht zu machen, vermeiden sie es in den Konflikt zu gehen.	Ermuntere sie, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren.	Lernen, Nein zu sagen und Selbstachtung zu entwickeln.
Sei stark!	Sie zeigen selten Schwäche und versuchen, alle Probleme alleine zu bewältigen. Emotionale Belastungen werden oft relativiert. Auch in belastenden oder stressigen Situationen versuchen sie die Dinge allein zu regeln, was aber auch dazu führt, dass ihnen selten Hilfe angeboten wird. Dies kann in Konsequenz zur Selbstüberschätzung oder auch Überlastung führen.	Biete Unterstützung an, selbst wenn sie oder er zunächst nicht zugänglich erscheint und erinnere daran, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten.	Emotionale Intelligenz entwickeln und lernen, dass Verletzlichkeit Stärke sein kann. Aktiv Hilfe und Unterstützung einfordern.

21 Reflexionsfragen

- Was sind typische Stresssituationen für dich - beruflich und privat (Stressoren)?
- Was davon ist positiver Stress (sog. Eustress)?
- Welche Lösungsmöglichkeiten siehst du für deine typischen Stresssituationen?
- Was kannst du verändern? Wie wirst du es umsetzen?



Notizen: