

STRESS LASS NACH!

Stress ist grundsätzlich nichts Schlechtes. Vereinfacht lässt sich Stress in positiven Stress (Eustress) und negativen Stress (Distress) unterteilen. Stress kann motivieren und antreiben (Eustress), wie das z. B. bei einem Sportler während eines Wettkampfs der Fall ist. Wenn wir aber von Stress reden, meinen wir meistens den negativen Stress. Dieser Distress entsteht im Allgemeinen durch von uns als Gefahr eingestufte Situationen, durch die wir kurz-, mittel- oder langfristig in Alarmbereitschaft versetzt werden.

STRESS BEDEUTET FÜR FAST JEDE PERSON ETWAS ANDERES!

Während eine Person eine Situation als stressig und kaum überwindbar wahrnimmt, meistert eine andere dieselbe ohne große Anstrengung. Wie gut oder schlecht wir eine Situation bewältigen, hängt stark von unserer Persönlichkeit und ihren Merkmalen ab. Unsere Persönlichkeit bestimmt, mit welchen Bewältigungsstrategien wir auf verschiedene Lebenssituationen reagieren. Immer wieder kommt es vor, dass wir in emotional belastenden Situationen allmählich oder plötzlich in eine Abfolge von leichtem in starken Stress geraten. Dieser tritt über destruktives, negatives Verhalten auf und kann zu erheblichen Kommunikationsproblemen führen.

Neben den Persönlichkeitsfaktoren spielt beim Auslösen von Stress auch das Umfeld eine sehr bedeutsame Rolle.



DAS DRAMA-DREIECK



EMOTIONALE STABILITÄT



**PSYCHOLOGISCHE
GRUNDBEDÜRFNISSE**



**MUSTER DER
LEBENSGESTALTUNG
UNTER STRESS**



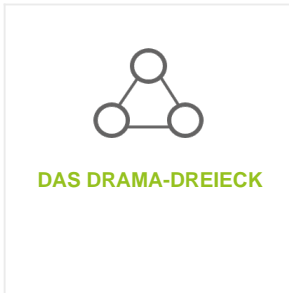
**VERHALTEN UNTER
LEICHTEM STRESS**



**VERHALTEN UNTER
STARKEM STRESS**



**MÖGLICHE
ENTWICKLUNGSTHEMEN
ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG**



DAS DRAMA-DREIECK

In Stresssituationen neigen wir in Beziehungen dazu, mehr oder weniger in drei wechselnde (manipulative) Rollen einzusteigen mit denen wir unbewusst versuchen, die Verantwortung für das Geschehen abzugeben und unsere psychologischen Bedürfnisse nach Stimulierung, Aufmerksamkeit und Anerkennung auf negative Art zu befriedigen:

Verfolger-Rolle:

Aus dieser überheblichen Position heraus (ich bin o. k. – die anderen nicht) setzen wir vielleicht anderen Personen zu: Anklage, Zurechtweisung, Vorwürfe, herabsetzen, auslachen, usw.

Retter-Rolle:

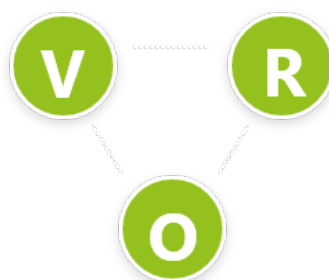
Aus einer überlegenen Position (ich bin o. k. – die anderen nicht) bieten wir anderen Hilfe in dem Glauben an, dass diese nicht fähig sind, Herausforderungen und Situationen selbst zu meistern.

Opfer-Rolle

Aus einer unterlegenen Position (ich bin nicht o.k. – die anderen schon) werten wir eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten ab. Wir machen uns vielleicht kleiner, zeigen uns unfähiger und hilfloser; als wir tatsächlich sind.

Fazit:

Die Grafik zeigt Ihnen, wie stark Ihre Tendenz vermutlich derzeit ist, unbewusst unter Stress in diese drei Rollen einzusteigen oder sich von anderen in diese Rollen locken zu lassen. Wird Ihnen das bewusst, kann es Ihnen in Stresssituationen helfen, in diesen Situationen Ihre Möglichkeiten als erwachsene Person besser zu nutzen, statt unbewusst auf Lösungsstrategie aus Ihrer Kindheit zurückzugreifen, die Sie heute vermutlich eher behindern.



Verfolger



Retter



Opfer



In Stresssituationen neigen wir in Beziehungen dazu, mehr oder weniger in drei wechselnde Rollen Verfolger, Retter oder Opfer einzusteigen, mit denen wir unbewusst versuchen, die Verantwortung für das Geschehen abzugeben und unsere psychologischen Bedürfnisse nach Stimulation und Anerkennung auf negative Art zu befriedigen. Die Grafik zeigt Ihnen, wie stark vermutlich Ihre Tendenz derzeit ist, unter Stress unbewusst in diese drei Rollen einzusteigen oder sich von anderen in diese Rollen locken zu lassen:

IHRE TENDENZ UNTER STRESS EINE ROLLE IM DRAMA-DREIECK EINZUNEHMEN:

Sie haben derzeit als Persönlichkeit vermutlich eine **geringe Tendenz** - unter Stress – in die stereotype **Rolle des Verfolgers** einzusteigen und können vermutlich damit in der Regel gut umgehen.

Sie haben derzeit vermutlich eher eine **durchschnittliche Tendenz** - unter Stress – in die stereotype **Rolle des Retters** einzusteigen und können damit vermutlich meistens gut umgehen.

Sie haben derzeit vermutlich eine eher **hohe Tendenz** - unter Stress - in die stereotype **Rolle des Opfers** einzusteigen, was für Sie und andere möglicherweise immer wieder einmal in Beziehungen und der Kommunikation zu vorhersagbaren Schwierigkeiten und Problemen führen kann.

Beachten Sie, dass bei der Opferrolle - im Vergleich zu den Rollen von Verfolger und Retter - auch bereits geringere Werte für eine durchschnittliche Tendenz beachtenswert sind.

**EMOTIONALE STABILITÄT****EMOTIONALE STABILITÄT**

Wenn wir emotional stabil sind, können wir Emotionen gut kontrollieren und sind ausgeglichen. Wir besitzen die Fähigkeit, Stresssituationen gut zu bewältigen und erholen uns davon rasch wieder.

EMOTIONALE STABILITÄT**EHER NIEDRIGE EMOTIONALE STABILITÄT**

Sie neigen möglicherweise derzeit unter Druck und Stress zu einer eher **niedrigen emotionalen Stabilität**. Das kann für Sie, in verschiedenen Situationen, immer wieder einmal zu vorhersagbaren Schwierigkeiten und Problemen führen.



PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

Die psychologische Theorie der Transaktionsanalyse zeigt auf, dass für eine gelingende Lebensgestaltung drei angeborenen psychologischen Grundbedürfnisse nach Struktur, Beziehung und Stimulierung erfüllt werden müssen. Wird eines oder werden mehrere dieser Grundbedürfnisse je nach Persönlichkeit zu viel, zu wenig oder gar nicht erfüllt, kommt es zu einem Ungleichgewicht und vorhersagbaren Schwierigkeiten und Problemen. Zumeist geraten dann eine Abfolge von Verstimmung und Stress, die wir auf dysfunktionale Art zu bewältigen versuchen.

Daher beste Weg für den positiven Umgang mit Druck und Stress besteht darin, dass Sie Ihre psychologischen Grundbedürfnisse auf positive Weise, regelmäßig und dauerhaft zu befriedigen. Diese Auswertung zeigt Ihnen, wo aufgrund Ihrer Persönlichkeit Ihre wichtigen Grundbedürfnisse liegen.

Wie Sie Ihre Zeit verbringen wollen

Sie planen Ihre Zeit gerne bewusst und nutzen Aktivitäten, die für Sie sinnvoll und nachvollziehbar sind. Gleichzeitig benötigen Sie immer wieder Rückzug, um Gedanken zu ordnen, Entscheidungen zu reflektieren und innere Klarheit zu gewinnen. Dieses Gleichgewicht aus strukturierter Aktivität und stillen Phasen unterstützt Ihre Verlässlichkeit und innere Stabilität.

Anerkennung für Leistung und Kompetenz

Sie wollen, dass Ihre Leistungen und Ihre Erfolge sowie Ihre Kompetenz wahrgenommen und durch andere anerkannt werden. Allerdings fordern Sie das eher wenig ein.

Zugang zu Wissen und Informationen

Der Zugang zu Wissen und Informationen soll Sie vor Gefahren schützen und Ihnen ermöglichen, den Leistungs- und Verhaltenswartungen anderer gerecht zu werden.

Rückzug und Alleinsein

Für Sie ist es besonders wichtig, sich immer wieder einmal zurückzuziehen, um alleine zu sein.

**MUSTER DER
LEBENSGESTALTUNG
UNTER STRESS****MUSTER DER LEBENSGESTALTUNG UNTER STRESS**

Bereits in unserer frühen Kindheit entschieden wir uns aufgrund von individuellen Erfahrungen unbewusst für bestimmte Muster der Lebensgestaltung. Sie stellten für uns eine Art Lebensplan oder Lebensentwurf dar. Diese Muster waren für uns als Kleinkind Überlebensstrategien, um für die Befriedigung unserer wichtigen Grundbedürfnisse zu sorgen, und um auf elterliche Verhaltens- und Leistungserwartungen innerhalb und außerhalb der Familie zu reagieren.

Als Erwachsene sind uns diese Muster meist nicht mehr bewusst, dennoch leben wir sie speziell in Stresssituationen immer wieder aus. Diese Überlebensstrategien, die uns in der Kindheit als hilfreich und richtig schienen, machen sich heute in unserem Erwachsenenleben allerdings als einschränkend bemerkbar.

Werden uns diese Muster der Lebensgestaltung aus der Kindheit bewusst, können wir sie unter günstigen Bedingungen korrigieren, um zu einem Verhalten, -Denken und Fühlen zu kommen, das eine Reaktion auf die Realität im Hier und Jetzt darstellt, und nicht auf Überlebensstrategien aus der Kindheit.

Das eine oder andere nachstehende Verhaltensmuster kann mehr oder weniger stark in Stresssituationen wie eine Art Drehbuch für die Dramaturgie Ihrer Lebensgestaltung prägend sein und sich als einschränkend erweisen.

- Sie arbeiten möglicherweise hart und lange. Sie wollen immer das „Richtige“ tun. Sie unterstützen andere fürsorglich, auch wenn das möglicherweise zu Ihrem Nachteil ist. Sie haben aber gleichzeitig ängstliche Bedenken, noch zu wenig getan zu haben, dass so andere mit Ihnen zufrieden sind.
- Es fällt Ihnen eventuell schwer, anderen Grenzen zu setzen und „Nein“ zu sagen. Am liebsten ziehen Sie sich vielleicht zurück, um das zu tun, was Sie gerne möchten.

**VERHALTEN UNTER
LEICHTEM STRESS****VERHALTEN UNTER LEICHTEM STRESS**

Wenn unsere wichtigen psychologischen Grundbedürfnisse nicht ausreichend auf positive Weise befriedigt werden, geraten wir zunächst unter leichten Stress. Wir fühlen uns innerlich verunsichert und nur mehr bedingt o. k. („Ich bin nur dann o. k., wenn...“). Um diesem „Nicht o. k.? Gefühl“ zu entrinnen, reagieren wir in bestimmten Situationen oder bestimmten Personen gegenüber mit verinnerlichten Verhaltensanweisungen zur Lebensbewältigung aus unserer Kindheit, die dazu dienen, elterlichen Ansprüchen und Vorstellungen gerecht zu werden.

Folgen wir diesen inneren Anweisungen zwanghaft und unreflektiert, und übernehmen diese ungebremst das Ruder in unserem Leben, führen sie uns direkt in den negativen starken Stress und können uns große Probleme bereiten.

Leichter Stress geht mit innerlicher Verunsicherung einher. Sie versuchen möglicherweise diese mit nachstehenden Verhaltensmustern zu meistern:

- Sie ziehen sich zurück, um Dinge für sich selbst zu tun.
- Sie streben nach Perfektion und versuchen, Dinge noch genauer und besser zu machen, damit andere mit Ihnen zufrieden sind.
- Es fällt Ihnen schwer, in Gegenwart anderer für Ihre Bedürfnisse einzustehen und „Nein“ zu sagen.

**VERHALTEN UNTER
STARKEM STRESS****VERHALTEN UNTER STARKEM STRESS**

Negativer Stress tritt auf, wenn wir uns überfordert fühlen, den anfänglich leichten Stress erfolgreich zu bewältigen. Dieser Stress wird von uns zumeist als belastend, bedrohlich oder überfordernd empfunden, was in der Folge zu negativen Gefühlen wie z.B. Angst, Frust, Ärger, Trauer, Wut, Rachsucht, Unlust, Erstarrung, Verwirrung ... führen kann. Je nach Persönlichkeit zeigen wir dann unter starkem Stress vorhersagbare Verhaltensweisen, deren Schweregrad zunehmen kann, je länger und intensiver er andauert.

Geraten Sie unter starken Stress, versuchen Sie möglicherweise den damit einhergehenden negativen Gefühl mit nachstehendem Verhalten zu begegnen:

- Sie neigen zu übertrieben penibler Kontrolle.
- Sie ziehen alles an sich, delegieren nicht mehr und erledigen Dinge lieber alleine.
- Sie ziehen sich immer mehr in Ihre Fantasie zurück und erfüllen sich dort Ihre Bedürfnisse statt in der Realität.
- Sie klagen, dass niemand Ihre Leistung anerkennt, ziehen sich zurück, haben keinen Spaß und fühlen sich abgelehnt.


**MÖGLICHE
ENTWICKLUNGSTHEMEN
ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG**

MÖGLICHE ENTWICKLUNGSTHEMEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Stressmuster können nicht, so wie häufig angenommen, nur bestimmten Persönlichkeitsmustern zugeschrieben werden, sondern es ist auch das Umfeld bedeutsam, in dem der Stress ausgelöst wird. Niemand steht ständig unter dem Einfluss von einengenden verinnerlichten Anweisungen. Negativer Stress entsteht sehr oft nur in bestimmten Situationen oder bestimmten Personen gegenüber.

Hauptthemen für Veränderung und Entwicklung

Beobachtungen aus dem täglichen Leben, Forschungsergebnisse sowie jahrelange klinische Erfahrungen in Psychotherapie und Beratung zeigen, dass bei jeder Persönlichkeit bestimmte Hauptthemen auftauchen, wenn sie sich verändern und weiterentwickeln möchten.

Bitte beachten Sie bitte:

Wie bereits ausgeführt, besteht der beste Weg für den positiven Umgang mit Druck und Stress darin, dass Sie Ihre psychologischen Grundbedürfnisse auf positive Weise, regelmäßig und dauerhaft befriedigen.

Dennoch kann es sein, dass Sie lange andauernden, intensiv starken Stress geraten, das Gefühl haben, dem Alltag nicht mehr gewachsen zu sein oder denken, dass Sie Ihr Leben alleine nicht mehr in den Griff bekommen. In diesem Fall sollten Sie unbedingt eine professionelle psychologische Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen.

- Regelmäßige und dauerhafte Befriedigung der wichtigen psychologischen Grundbedürfnisse auf positive Art und Weise (statt auf negative Art über die Stressverhaltensmuster).
- Umgang mit dem inneren Anspruch, für andere perfekt und stark sein zu müssen, um o. k. zu sein.
- Umgang mit dem inneren Anspruch, für andere stark zu sein und keine Gefühle oder Bedürfnisse zu haben, um o.k. zu sein.
- Sich aktiv um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, eigene Rechte gegenüber anderen zu vertreten und zu unbegründeten Anforderungen „Nein“ zu sagen.

REFLEXION IHRER SIZE SMART® STRESS-AUSWERTUNGSERGEBNISSE

Gegen Stress gibt es kein Patentrezept. Dennoch gibt es mehrere Möglichkeiten den Stresspegel zu reduzieren. Nicht jede Maßnahme ist für jede Persönlichkeit gleich effizient. Finden Sie heraus, was bei Ihnen passen könnte.

Nachstehend stellen wir Ihnen dazu mehrere wirkungsvolle Möglichkeiten vor:

1. PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

Werden die eigenen wichtigen psychologischen Grundbedürfnisse nicht erfüllt, wird Stress aktiviert:

- Was sind meine wichtigen psychologischen Grundbedürfnisse?
(siehe SIZE SMART® Kurzauswertung)
- Was mache ich derzeit, um diese Grundbedürfnisse zu befriedigen?

2. WAHRNEHMEN VON STRESS

Sobald Sie also das Gefühl haben, dass eine Situation Ihre Bewältigungsstrategien überschreitet, geraten Sie vermutlich in Stress. Entscheidend ist nicht die Situation als solche, sondern Ihre Bewertung der Situationserfordernisse sowie Ihrer Fähigkeiten, damit umzugehen. Wir laden Sie ein, die einzelnen Ergebnisse Ihrer SIZE SMART® Kurzanalyse durchzugehen:

Ihr Verhalten unter leichtem Stress

- Was sind Situationen, in denen Sie allmählich oder plötzlich das Gefühl hatten, versagt zu haben, nicht vollwertig zu sein oder nicht geschätzt oder liebenswert zu sein?
- Was ist in diesen Situationen passiert – wie haben Sie sich verhalten?
- Wie reagierten andere auf Ihr Verhalten?

Ihr Verhalten unter starkem Stress

Empfinden Sie sich als hilflos und ohnmächtig, wird Ihre Stressempfänglichkeit sehr hoch sein:

- Was ist in diesen Situationen passiert – wie haben Sie sich verhalten?
- Wie reagierten andere auf Ihr Verhalten?

3. ABGLEICH IHRE EINSTELLUNG UND ÜBERZEUGUNGEN MIT DER REALITÄT

Nachstehend finden Sie Beispiele für stressfördernde Einstellung und Überzeugungen:

Ich bin nur dann in Ordnung (vollständig, wertvoll, liebenswert, akzeptiert, ...), wenn ich,

- immer perfekt bin und alles richtig mache
- immer liebenswert bin und es allen recht mache
- mich immer anstreuge und hart arbeite
- immer stark bin und keine Gefühle zeige ...

Diese Einstellung und Überzeugungen sind in ihrem Kern wertvoll und nützlich. Das Dilemma ist, dass sie so gut wie nie zu 100% zu erfüllen sind und Stress zumeist zusätzlich erhöhen.

4. ERLAUBNIS FÜR NEUE EINSTELLUNGEN UND ÜBERZEUGUNGEN

Nachstehend finden Sie einige Beispiele, wie Sie solche stressfördernden Einstellungen und Überzeugungen durch Erlaubnisse abschwächen könnten:

- **Ich muss perfekt sein und alles richtig machen**
Erlaubnis:
Ich bin wertvoll und liebenswert so wie ich bin.
Ich darf auch Fehler machen und daraus lernen ...
- **Ich muss immer liebenswert sein und es allen recht machen**
Erlaubnis:
Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.
Ich darf „Nein“ sagen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben...
- **Ich muss mich immer anstrengen und hart arbeiten**
Erlaubnis:
Ich darf mir helfen lassen.
Auch was Spaß macht und leicht von der Hand geht, ist wertvoll ...
- **Ich muss immer stark sein und darf keine Gefühle zeigen**
Erlaubnis:
Ich darf anderen vertrauen.
Gefühle zu zeigen ist ein Zeichen von Stärke ...

Sie könnten sich solche oder ähnliche Erlaubnisse immer wieder bewusst vor Augen halten und sich ermutigen, sie auszuprobieren. Seien Sie mit sich großzügig, falls etwas nicht sofort funktioniert. Falls Ihnen das eine oder andere gelingt, belohnen Sie sich ruhig selbst.

5. DRAMA-DREIECK

Fast niemanden gelingt gänzlich, sich aus den Rollen im Drama-Dreieck herauszuhalten. Dennoch ist es hilfreich, es anzustreben. Nachstehend ein paar Anregungen, wie Ihnen das gelingen kann:

- Machen Sie sich ihre „wunden Punkte“ bewusst, die Sie immer wieder einmal verleiten in eine dieser drei Rollen einzusteigen
- Machen Sie sich Ihre derzeitige Tendenz bewusst, in eine dieser drei Rollen in das Drama-Dreieck einzusteigen
- Machen Sie sich die Situationen bewusst, in denen Sie bevorzugt mit einer bestimmten Rolle in das Drama-Dreieck einsteigen.
- Lernen Sie eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche direkt auszudrücken.
- Achten Sie (wie bereits angeführt) auf eine positive und regelmäßige Befriedigung Ihrer psychologischen Grundbedürfnisse.
- **Ausstieg aus der Opfer-Rolle:**
Treffen Sie Entscheidungen statt zu klagen
Handeln Sie statt zu diskutieren
Überlegen Sie sich, wer Ihr Leben bestimmt. Fragen Sie sich, ob Sie das zulassen wollen?
- **Ausstieg aus der Retter-Rolle:**
Helfen Sie nur, wenn Hilfe gefragt und angebracht ist
Trauen Sie anderen etwas zu
- **Ausstieg aus der Verfolger-Rolle:**
Geben Sie Feedback anstelle von Kritik
Halten Sie Feedbackregeln ein
Lernen Sie Toleranz gegenüber „Fehlern“



6. ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Entspannungstechniken könnten Ihnen helfen, langfristig besser mit Belastungen umzugehen und Ihrem Alltag ausgeglichener zu begegnen.

7. SPORT

Bewegung baut aufgestaute Anspannung und Energie ab und hilft Ihnen auf andere Gedanken zu kommen. Wenn Ihnen das Interesse oder die Zeit für regelmäßige Bewegung fehlt, könnten Sie z. B. die Treppe statt des Fahrstuhls nehmen oder Spaziergänge machen.