STRESS LASS NACH!

Stress gehört zum Leben. Er kann uns antreiben und motivieren. Wird die Belastung jedoch zu groß, kann Stress unser Wohlbefinden, unser Verhalten und unsere Beziehungen beeinträchtigen.

Nicht jeder Mensch erlebt Stress gleich. Was uns belastet und wie wir darauf reagieren, hängt unter anderem von unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen und unserem Umfeld ab.

Ihre **SIZE SMART® Kurzanalyse** zeigt persönliche Verhaltensmuster auf, die unter Stress auftreten können. Sie gibt Ihnen Hinweise darauf, wie Sie Stress frühzeitig erkennen und bewusster damit umgehen können.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre Ergebnisse zu reflektieren. Es geht nicht darum, alles zu verändern. Oft genügt schon eine kleine Erkenntnis, um im Alltag etwas anders zu machen.



DAS DRAMA-DREIECK



EMOTIONALE STABILITÄT



PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE



MUSTER DER LEBENSGESTALTUNG UNTER STRESS



VERHALTEN UNTER LEICHTEM STRESS



VERHALTEN UNTER STARKEM STRESS



MÖGLICHE ENTWICKLUNGSTHEMEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum



DAS DRAMA-DREIECK

DAS DRAMA-DREIECK

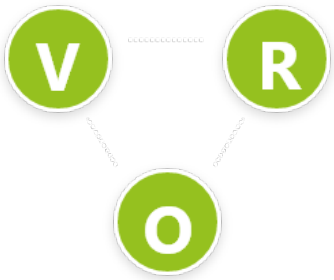
In Stresssituationen neigen wir in Beziehungen dazu, mehr oder weniger in drei wechselnde (manipulative) Rollen einzusteigen mit denen wir unbewusst versuchen, die Verantwortung für das Geschehen abzugeben und unsere psychologischen Bedürfnisse nach Stimulierung, Aufmerksamkeit und Anerkennung auf negative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



niedrig hoch

Retter



niedrig hoch

Opfer



niedrig hoch

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

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.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum



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



hohe Stabilität niedrige 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.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum



PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

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.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum



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 wie sie unter günstigen Bedingungen korrigieren, um zu einem Verhalten, -Denken und Fühlen zu kommen, dass 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.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum



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 dienten, 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.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum



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 Schwergrad 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.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum



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.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

1. Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Meine psychologischen Grundbedürfnisse

Jeder Mensch hat wichtige persönliche Bedürfnisse. Werden diese über längere Zeit nicht ausreichend erfüllt, kann Stress entstehen.

Sehen Sie sich Ihr Ergebnis an:
MEINE PSYCHOLOGISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE

Meine Reflexionsfragen:

- Welche meiner Grundbedürfnisse sind besonders wichtig?
- Kommen diese in meinem Alltag ausreichend zur Geltung?
- Was könnte ich selbst tun, um besser darauf zu achten?

Das kann ich ausprobieren:

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für etwas, das Ihnen persönlich wichtig ist und guttut.

---

2. Woran erkenne ich, dass ich unter Stress gerate?

Meine persönlichen Stresssignale

Stress entwickelt sich manchmal schleichend, manchmal ganz plötzlich. Unter leichtem Stress reagieren wir oft anders als unter starkem Stress.

Wer seine persönlichen Stresssignale kennt, kann früher gegensteuern.

Sehen Sie sich Ihre Ergebnisse an:

MEINE EMOTIONALE STABILITÄT

MEIN VERHALTEN UNTER LEICHTEM STRESS

MEIN VERHALTEN UNTER STARKEM STRESS

Meine Reflexionsfragen:

- Welche beschriebenen Stressreaktionen erkenne ich bei mir wieder?
- In welchen Situationen treten diese besonders häufig auf?
- Woran könnte ich künftig früher erkennen, dass mein Stress zunimmt?

Das kann ich ausprobieren:

Halten Sie kurz inne, sobald Sie erste Stresssignale bemerken. Fragen Sie sich: „Was belastet mich gerade – und was würde mir jetzt helfen?“

---

3. Welche Gedanken setzen mich unter Druck?

Meine inneren Antreiber und Einstellungen

Manchmal verstärken wir unseren Stress durch hohe Erwartungen an uns selbst. Zum Beispiel, wenn wir glauben, immer perfekt, freundlich, stark oder besonders leistungsfähig sein zu müssen.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

Solche Einstellungen können hilfreich sein. Werden sie jedoch zu einem ständigen Muss, können sie zusätzlichen Druck erzeugen.

Sehen Sie sich Ihr Ergebnis an:

MEINE MUSTER DER LEBENSGESTALTUNG UNTER STRESS

Meine Reflexionsfragen:

- Welche dieser Einstellungen erkenne ich bei mir?
- Wann setze ich mich dadurch selbst unter Druck?
- Welcher hilfreichere Gedanke könnte mich entlasten?

Das kann ich ausprobieren:

Ersetzen Sie ein belastendes „Ich muss“ durch ein hilfreiches „Ich darf“.

Zum Beispiel:

- „Ich muss alles richtig machen.“ <span style="font-family:" arial",sans-serif"="">? **Ich darf Fehler machen.**
- „Ich muss es allen recht machen.“ <span style="font-family:" arial",sans-serif"="">? **Ich darf auch Nein sagen.**
- „Ich muss mich immer anstrengen.“ <span style="font-family:" arial",sans-serif"="">? **Ich darf mir helfen lassen.**
- „Ich muss immer stark sein.“ <span arial",sans-serif"="" style="text-indent: -18pt; font-size: 1rem;">? **Ich darf auch Schwäche zeigen**

---

4. Wie reagiere ich in schwierigen Situationen mit anderen?

Meine Stressmuster im Drama-Dreieck

Unter Stress geraten wir manchmal in Verhaltensmuster, die Konflikte verstärken. Wir fühlen uns hilflos, versuchen andere zu retten oder reagieren mit Vorwürfen und Kritik.

Das Drama-Dreieck hilft, solche Muster zu erkennen.

Sehen Sie sich Ihr Ergebnis an:

MEIN VERHALTEN IM DRAMA-DREIECK

Meine Reflexionsfragen:

- Welche Rolle erkenne ich bei mir am ehesten?
- In welchen Situationen gerate ich in dieses Muster?
- Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?

Das kann ich ausprobieren:

- **Wenn ich mich hilflos fühle:** Was kann ich selbst beeinflussen?
- **Wenn ich andere retten möchte:** Ist meine Hilfe wirklich erwünscht?
- **Wenn ich andere kritisiere:** Wie kann ich mein Anliegen sachlich und respektvoll ausdrücken?

Oft hilft schon eine kurze Pause, bevor wir reagieren.

---

5. Was möchte ich künftig anders machen?

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

Meine persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Aber wir können lernen, bewusster mit belastenden Situationen umzugehen.

Dabei geht es nicht darum, die eigene Persönlichkeit zu verändern, sondern hilfreiche Verhaltensmöglichkeiten zu erweitern.

Sehen Sie sich Ihr Ergebnis an:

MEINE MÖGLICHEN ENTWICKLUNGSTHEMEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Meine Reflexionsfragen:

- Welches Entwicklungsthema spricht mich besonders an?
- Was könnte mir helfen, mit Stress besser umzugehen?
- Welche kleine Veränderung möchte ich ausprobieren?

Das kann ich ausprobieren:

Wählen Sie eine Veränderung, die sich leicht in Ihren Alltag einbauen lässt.

Zum Beispiel: rechtzeitig eine Pause machen, Unterstützung annehmen, persönliche Grenzen setzen, sich bewegen oder ein schwieriges Thema ruhig ansprechen.

MEIN PERSÖNLICHER NÄCHSTER SCHRITT

Was habe ich über mich erfahren?

Vielleicht haben Sie eine Stressreaktion wiedererkannt oder entdeckt, was Sie persönlich besonders belastet.

Entscheidend ist, was Sie aus dieser Erkenntnis machen.

Fragen Sie sich zum Abschluss:

1. Was möchte ich künftig früher erkennen?

2. Was möchte ich in einer Stresssituation anders machen?

3. Was werde ich in den nächsten Tagen konkret ausprobieren?

Stress lass nach – kleine Schritte können viel bewirken!

SIZE SMART® basiert auf dem SIZE PROZESS® Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell. Die Ergebnisse bieten persönliche Orientierung und Anregungen zur Selbstreflexion.

© TOP IM JOB GmbH | SIZE SMART®