

# Selbsttest: Persönliche Stressverstärker entschärfen

**INNERE GLAUBENSsätze UND VERHALTENSMUSTER** sind ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zum Burn-out. Identifizieren Sie Ihre eigenen Stressverstärker, und finden Sie einen Weg, anders damit umzugehen.



DIESER GEDANKE KOMMT IN MEINEM KOPF ... VOR.			
	Häufig	Manchmal	Nicht
1. Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
2. Ich halte das nicht durch	2	1	0
3. Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	2	1	0
4. Ich werde versagen.	2	1	0
5. Das schaffe ich nie	2	1	0
6. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
7. Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	2	1	0
8. Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	2	1	0
9. Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	2	1	0
10. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
11. Ich will die anderen nicht enttäuschen.	2	1	0
12. Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	2	1	0
13. Auf mich muss hundertprozentiger Verlass sein.	2	1	0
14. Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
15. Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
16. Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
17. Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
18. Wenn ich mich auf andere verlassen, bin ich verlassen.	2	1	0
19. Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	2	1	0
20. Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein	2	1	0
21. Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	2	1	0
22. Ohne mich geht es nicht.	2	1	0
23. Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
24. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	2	1	0
25. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	2	1	0

AUSWERTUNG:	
1. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.	Wert 1 =.....
2. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.	Wert 2 =.....
3. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.	Wert 3 =.....
4. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.	Wert 4 =.....
5. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.	Wert 5 =.....
6. Übertragen sie die errechneten Werte 1–5 in das nebenstehende Balkendiagramm.	

Haben Sie einige dieser Gedankenzüge auch bei sich erkannt? Die dahinter stehenden Grundgedanken sind nicht etwas, das wir erst im Beruf gelernt haben. Vielmehr handelt es sich meistens um Gedankenmuster, die wir schon aus der Kindheit mitgenommen haben – sei es, weil sie uns immer wieder gesagt wurden oder weil sie sich einfach in einer bestimmten Zeit bewährt haben, um mit einer belastenden Situation fertig zu werden. Dies heißt aber nicht, dass sie nach wie vor sinnvolle (Über-)Lebensstrategien darstellen! Haben Sie sich bei einem oder mehreren der obigen Grundgedanken wiedergefunden? Was wäre wohl anders, wenn Sie diesem Gedankenmuster manches Mal weniger nachgeben würden?

**„FORGET YOUR PERFECT OFFERING  
THERE'S A CRACK IN EVERYTHING,  
THAT'S HOW THE LIGHT GETS IN.“**

(Leonard Cohen, Anthem)

„Erlaubersätze“: formulieren sie einmal Gegen-Sätze zu den oben genannten Stress verstärkenden Glaubenssätzen. Zum Beispiel: „Ich darf auch einmal Fehler machen.“ Oder: „ich bleibe unversehrt, auch wenn ich einmal mit jemandem einen Konflikt eingehe.“

ÜBERTRAGEN SIE IHRE WERTE IN DAS BALKENDIAGRAMM											
Wert 1	Sei perfekt!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wert 2	Sei beliebt!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wert 3	Sei stark!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wert 4	Sei vorsichtig!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wert 5	Ich kann nicht!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je konkreter Sie ausgehend von diesen Erlaubersätzen weitere Beispiele formulieren, umso Erfolg versprechender. Zum Beispiel: Erlaubersatz zu „Sei beliebt“ – „Morgen werde ich meine Kollegin B. bitten, dass sie in unserem Büro keine privaten Telefonate führen soll.“

Lassen Sie Ihrer Fantasie ruhig einmal freien Lauf, so als ob sie schon perfekt darin wären, sich Dinge zu erlauben!

**Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc**  
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. [www.medical-coaching.at](http://www.medical-coaching.at); [www.thetree.at](http://www.thetree.at)



**THOMAS J. NAGY, MSc**  
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. [www.trauerweile.at](http://www.trauerweile.at); [www.meisterklasse.at](http://www.meisterklasse.at)



**Kontakt zu den Autoren:**  
[www.enneagon.at](http://www.enneagon.at); [info@enneagon.at](mailto:info@enneagon.at)

© Martina Draper – Photography (2)