



Analyse einer Stress-Situation

Beschreiben Sie bitte EINE besonders typische Situation

Ihres beruflichen oder privaten Lebens, die in Ihnen Stress auslöst. In welcher Situation: fühlen Sie sich unter Druck - sind Sie unsicher / lassen Sie sich verunsichern - ärgern Sie sich oder geraten in Wut - möchten Sie aufspringen und wegrennen - fühlen Sie sich selbst / Ihr Selbstwertgefühl bedroht - fühle Sie sich beengt und/oder eingeschränkt - fürchten Sie sich - geraten Sie in Panik - und so weiter ...

Welche Gefühle sind in diesem Augenblick in Ihnen?

Versetzen Sie sich (so gut es geht) emotional in die beschriebene Situation. Beschreiben Sie bitte, welche Gefühle JETZT in Ihnen sind.

Was frustriert Sie in diesem Augenblick am meisten?

Beschreiben Sie bitte, welche Ihrer grundlegenden Bedürfnisse durch diese stress-Situation frustriert und nicht erfüllt wurden.

Womit setzen Sie SICH SELBST zusätzlich unter Spannung?

Beschreiben Sie bitte alles, womit Sie sich in dieser Situation zusätzlich unter Druck setzen und die Situation aufschaukeln. Welche Gedankenketten laufen ab? Welche Ansprüche und Anforderungen stellen Sie an sich selbst? Wie müssten Sie sich (nach Ihrer Meinung) eigentlich „richtig“ verhalten?

Wie reagieren Sie in dieser Stress-Situation typischerweise?

Beschreiben Sie bitte, was Sie konkret tun (Explodieren Sie? Ziehen Sie sich zurück? Suchen Sie Erklärung?)