

Welcher Stress-Typ bin ich?

Stress Test: Bamberger, Stress Intelligenz, 2007

- 0 Punkte = stimmt nicht
- 1 Punkt = stimmt manchmal
- 2 Punkte = stimmt häufig
- 3 Punkte = stimmt immer

Wenn ich Stress habe, dann ...	Punkte
... fange ich wieder an zu rauchen oder steigere meinen Zigarettenkonsum.	C
... sieht mein Schreibtisch schnell unordentlich aus.	A
... sehe ich auch gestresst aus.	B
... weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht.	A
... fahre ich sportliche Aktivitäten sofort zurück.	C
... gehe ich trotz körperlicher Beschwerden nicht zum Arzt.	C
... habe ich Kopf- und / oder Rückenschmerzen.	B
... verpasse ich Termine oder sage sie in letzter Sekunde ab.	A
... schlafe ich schlecht.	B
... esse ich mehr.	C
... habe ich das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.	A
... neige ich dazu, ungesünder zu essen.	C
... wirkt bei mir keine Entspannungsübung.	B
... plagen mich Selbstzweifel.	B
... nehme ich zu.	C
... fällt es mir schwer, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden.	A
... werde ich auch bei Tätigkeiten nervös, die mich normalerweise entspannen.	B
... suche ich ständig irgendwelche Dinge, die ich verlegt habe.	A
... sind Vorsorgetermine beim Arzt die ersten Termine, die ich absage.	C
... trinke ich mehr Alkohol.	C
... neige ich zu ineffizienterem Arbeiten.	A
... gibt mir der Erfolg anderer ein schlechtes Gefühl.	B
... vernachlässige ich meine Gesundheit.	C
... geht mein Blutdruck in die Höhe.	B
... flüchte ich mich in belanglose Tätigkeiten (ständig E-mails abrufen, etc.)	A
... habe ich Versagens- und Existenzängste.	B
... vernachlässige ich meine Körper- und Zahnpflege.	C
... überziehe ich mein Konto, um mich mit materiellen Dingen zu „trösten“.	A
... reagiere ich nervös und gereizt.	B
... springe ich von einer Tätigkeit zur anderen.	A

Bitte zähle nun die Gesamtpunktzahl der (A) (B) (C) jeweils zusammen.

A = _____ B = _____ C = _____

Der Buchstabe mit der höchsten Punkteanzahl entspricht deinem Stresstyp. Hast du zusätzlich bei einem anderen Buchstaben mehr als 20 Punkte erreicht, so hast du auch etwas von diesem Stresstyp.

DI(FH) Angelika Wukovits
Yogalehrerin & Klangmassagepraktikerin



Institut für körperliche & geistige Bewegung

Tel.: +43 (0)664 855 83 43
E-mail: aw@zweiklang.at
Web: www.zweiklang.at

Praxis:
Wiener Strasse 62, 7100 Neusiedl am See



Auswertung

A – Der Chaot

B – Der Angespante

C – Der Gesundheitsmuffel

Der Chaot

Organisation ist in Stresszeiten nicht deine Stärke. Es fällt dir schwer, in hektischen Zeiten den Überblick zu behalten. Deswegen hast nicht du den Stress im Griff, sondern umgekehrt. Wichtig für die Stärkung deiner Stressintelligenz ist deshalb ein **Management der Stressoren**.

Schaffe dir Überblick und wirf Ballast ab! Werde dir klar darüber, was dir wirklich wichtig ist. Mach dir ruhig die Mühe, zwei Wochen lang alle Aktivitäten aufzuschreiben. Und dann wird aussortiert:

Tätigkeiten, die sich bei dieser Bestandsaufnahme als überflüssig herausstellen, werden gestrichen.

Priorisiere deine Tätigkeiten und delegiere Aufgaben, die du nicht alleine bewältigen kannst, nicht nur im Berufsleben. Die dadurch gewonnene Freizeit – die am besten im Kalender miteingeplant ist – nutze schließlich dafür, dich zu entspannen... sei es bei einer Massage, Yoga, einem langen Spaziergang oder einem schönen Essen.

Der Angespante

Auf Stress reagierst du mit Anspannung. Dabei neigst du zu übertriebenem Ehrgeiz, Konkurrenzdenken und Verbissenheit. Selbst wenn du eine Aufgabe tadellos erledigt hast, gibt dir das keine echte Befriedigung. Freie Zeit kannst du nur selten wirklich genießen, weil du der Ansicht bist, dass du diese der so viel wichtigeren Arbeit „opfern“ müsstest.

Um deine Stressintelligenz zu stärken, baue vor allem deine **mentale Stärke** auf.

„In der Ruhe liegt die Kraft“ oder andere positive Leitsätze können dein neues Lebensmotto sein. Denn gezielte und bewusste Entspannung mindert bestehenden Stress und beugt der Entstehung von neuem Druck vor. Yoga und andere Entspannungstechniken oder auch Lesen, Spazierengehen oder ein Mittagschläfchen können helfen, in stressigen Zeiten „runterzufahren“. Wichtig ist, dass du lernst, loszulassen und eine positive Grundeinstellung einzunehmen, auch und gerade dem Stress gegenüber.

Der Gesundheitsmuffel

Gerade dann, wenn deine Gesundheit leidet – in Stressphasen – vernachlässigst du diese. Vermutlich ist dir die krankmachende Wirkung von chronischem Stress nicht bewusst, jedoch sind die Ressourcen des Körpers nicht unendlich. Was deine Stressintelligenz stärkt, ist **medizinische Prävention** und bewusste Wahrnehmung.

Ein verbesserter Gesundheitszustand durch ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung wirkt gleich doppelt: Neuem Stress wird vorgebeugt und gleichzeitig kann der verbleibende Stress, wenn dein Körper fit ist, leichter weggesteckt werden. Regelmäßiges Ausdauertraining (auch der Sonnengruß) sorgt dafür, dass der stressbedingt erhöhte Blutzucker verbrannt und so der Blutdruck gesenkt wird. Versuche, dir im Alltag kleine Auszeiten zu gönnen – wirksam ist auch schon, für eine Minute die Augen zu schließen und tief durchzuatmen.

Auswertung in Anlehnung an Bamberger (Stress Intelligenz, 2007)

DI(FH) Angelika Wukovits
Yogalehrerin & Klangmassagepraktikerin



Institut für körperliche & geistige Bewegung

Tel.: +43 (0)664 855 83 43
E-mail: aw@zweiklang.at
Web: www.zweiklang.at

Praxis:
Wiener Strasse 62, 7100 Neusiedl am See

