

Erkenne deine Stressverstärker

openup

Stress gehört zum Alltag – bei der Arbeit, in Beziehungen oder sogar in der Freizeit. Entscheidend ist nicht nur, was uns stresst, sondern wie wir darauf reagieren. Und manchmal verstärken wir Stress selbst – ohne es zu merken.

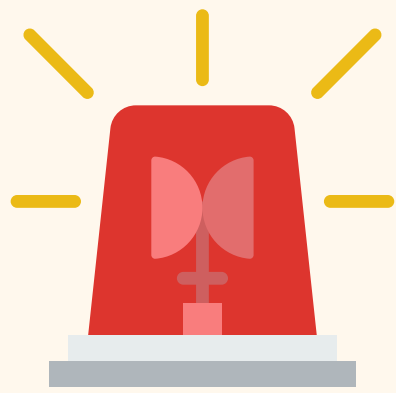
Für die **Woche des Stressbewusstseins** schauen wir uns die drei Bereiche an, die laut Psychologe Gert Kaluza unseren Umgang mit Stress prägen. Dieses Handout konzentriert sich auf einen davon: **die Stressverstärker**. Doch zuerst ein kurzer Überblick:

1 Stressoren

Das sind äußere Belastungen oder Ereignisse, die Stress auslösen.

Deine Antwort auf: „*Ich gerate in Stress, wenn ...*“

Stressoren sind individuell – was für die eine Person belastend ist, ist für eine andere vielleicht kein Problem.



2 Stress-reaktion

So reagiert dein Körper, Geist und Verhalten auf Stress.

Zum Beispiel:

- **körperlich:** verspannte Muskeln
- **mental:** kreisende Gedanken
- **verhaltensbezogen:** Rückzug von anderen

3 Stress-verstärker

Innere Antreiber oder Erwartungen, die den Stress „lauter“ machen.

Deine Antwort auf: „*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*“

Sie sind an sich hilfreich, aber wenn sie zu starren „*Ich muss ...*“-Sätzen werden, wie „*Ich darf keine Fehler machen*“ oder „*Ich muss immer alles schaffen*“, dann verstärken sie den Stress.



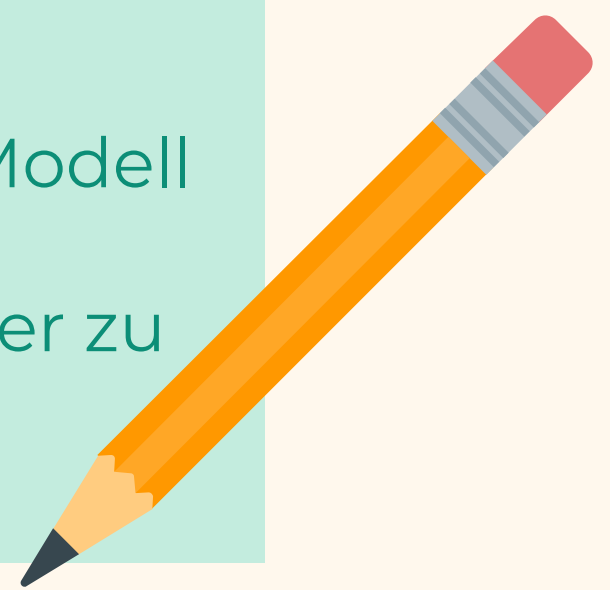
Warum ist es wichtig, deine Stressverstärker zu kennen?

Viele Stressoren können wir nicht beeinflussen – aber unsere Verstärker bestimmen, wie stark wir reagieren.

Sie sind tief verankerte Denkmuster, doch allein das Bewusstwerden ist der erste Schritt, um ihren Einfluss zu verringern.

Dieses Handout bietet dir ➔

Einen Selbsttest, basierend auf Kaluza's Modell der 5 Stressverstärker, um deine eigenen Muster zu erkennen.



Reflexionsfragen, die dir helfen, zu verstehen, wie dich diese Antreiber unterstützen oder bremsen – und wie du sie mildern kannst, wenn sie zu sehr festigen.



Selbst-Check: Was verstärkt meinen Stress?

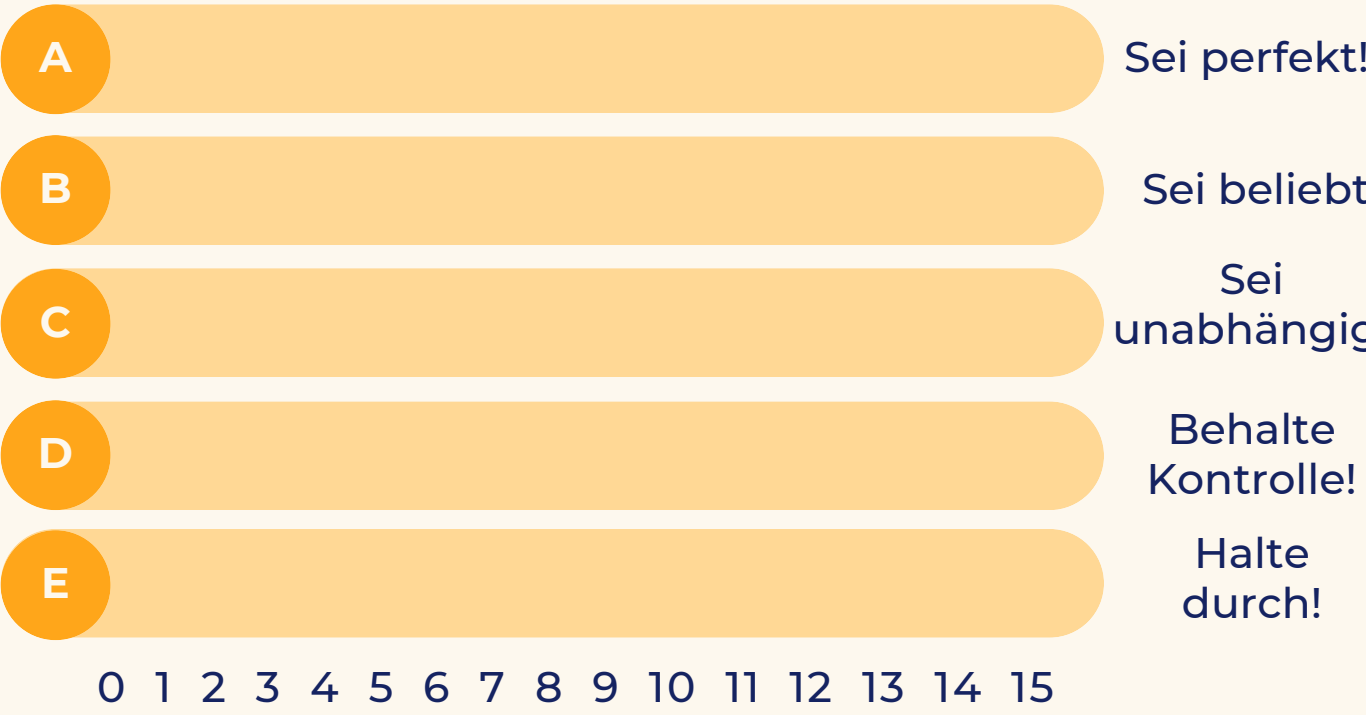
Die folgenden Aussagen beschreiben typische „Stressverstärker“ – also innere Überzeugungen und Gewohnheiten, die alltäglichen Stress noch verstärken können.
Lies jede Aussage und markiere, wie sehr sie auf dich zutrifft.

		Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1	Ich erledige Dinge gerne alleine.	3	2	1	0
2	Aufgeben kommt für mich nicht infrage.	3	2	1	0
3	Es macht mich fertig, wenn Dinge nicht nach Plan laufen.	3	2	1	0
4	Ich muss immer durchhalten – egal was kommt.	3	2	1	0
5	Wenn ich mich nur genug anstrenge, schaffe ich alles.	3	2	1	0
6	Eine Aufgabe nicht zu beenden, ist für mich inakzeptabel.	3	2	1	0
7	Ich sollte Druck, Schmerz oder Stress ohne Klagen aushalten können.	3	2	1	0
8	Ich muss immer für andere oder meine Aufgaben da sein.	3	2	1	0
9	Ich bin sehr streng mit mir selbst.	3	2	1	0
10	Ich muss alles im Griff haben.	3	2	1	0
11	Ich möchte niemanden enttäuschen.	3	2	1	0
12	Fehler zu machen, ist für mich kaum auszuhalten.	3	2	1	0
13	Ich muss immer 100% zuverlässig sein.	3	2	1	0
14	Es belastet mich, wenn jemand auf mich wütend ist.	3	2	1	0
15	Starke Menschen sollten keine Hilfe brauchen.	3	2	1	0
16	Ich möchte, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
17	Kritik von anderen verletzt mich.	3	2	1	0
18	Es fällt mir schwer, mich auf andere zu verlassen.	3	2	1	0
19	Es ist mir wichtig, dass andere mit mir zufrieden sind.	3	2	1	0
20	Wenn ich Entscheidungen treffe, muss ich absolut sicher sein.	3	2	1	0
21	Ich mache mir oft Sorgen über das, was schiefgehen könnte.	3	2	1	0
22	Ich glaube, ohne mich funktioniert vieles nicht richtig.	3	2	1	0
23	Ich habe den Anspruch, alles perfekt zu machen.	3	2	1	0
24	Ich verlasse mich nur ungern auf andere.	3	2	1	0
25	Ungewissheit macht mich nervös.	3	2	1	0

So berechnest du dein Ergebnis:

- Addiere die Punkte aus den Aussagen: 6, 8, 12, 13 & 23 = ____ → **A**
- Addiere die Punkte aus den Aussagen 11, 14, 16, 17 & 19 = ____ → **B**
- Addiere die Punkte aus den Aussagen 1, 15, 18, 22 & 24 = ____ → **C**
- Addiere die Punkte aus den Aussagen 3, 10, 20, 21 & 25 = ____ → **D**
- Addiere die Punkte aus den Aussagen 2, 4, 5, 7 & 9 = ____ → **E**

Markiere deine Werte auf der Skala & vergleiche:



Dein Stressprofil



Schau dir deine Ergebnisse an und achte darauf, welche Bereiche am höchsten sind. Je höher der Wert, desto stärker verstärkt dieses Muster aktuell deinen Stress. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – das Profil zeigt einfach, wo dein innerer Druck am ehesten entsteht.

Was deine Ergebnisse bedeuten

Wir alle tragen diese inneren Stressverstärker in unterschiedlichem Ausmaß in uns. Hohe Werte zeigen, welche Muster bei dir derzeit besonders aktiv sind. Diese Muster spiegeln gesunde Grundmotive wider – den Wunsch, etwas zu leisten, gemocht zu werden, unabhängig zu sein, Kontrolle zu behalten oder durchzuhalten. Erst wenn sie zu starr werden, erzeugen sie zusätzlichen Druck, statt dich zu unterstützen.

A) Sei Perfekt!

Dieser Verstärker entsteht aus dem Wunsch, Leistung zu zeigen und Anerkennung zu bekommen. Ein hoher Anspruch kann motivierend wirken – doch wenn aus „*Ich will mein Bestes geben*“ ein „*Ich darf keine Fehler machen*“ wird, kann selbst eine kleine Aufgabe stressig werden.

B) Sei Beliebt!

Dieser Verstärker wurzelt im Wunsch, dazugehören und gemocht zu werden. Rücksicht auf andere ist wichtig – aber wenn du Ablehnung, Kritik oder Konflikte unbedingt vermeiden willst, kannst du dich selbst überfordern oder deine eigenen Bedürfnisse zurückstellen.

C) Sei Unabhängig!

Dieser Verstärker zeigt sich im Bedürfnis, alles allein zu schaffen und unabhängig zu bleiben. Selbstständigkeit ist eine Stärke – aber wenn du keine Hilfe annehmen kannst oder dich schwach fühlst, sobald du Unterstützung brauchst, entsteht unnötiger Druck.

D) Behalte Kontrolle!

Dieser Verstärker entspringt dem Bedürfnis nach Sicherheit und Verlässlichkeit. Planung gibt Struktur – aber wenn du versuchst, jedes Risiko oder jede Unsicherheit auszuschließen, wird Kontrolle schnell zur Belastung.



E) Halte durch!

Dieser Verstärker basiert auf dem Glauben, immer weitermachen zu müssen. Durchhaltevermögen ist wertvoll – doch wenn du Pausen oder Entlastung nicht zulassen kannst, riskierst du Erschöpfung statt Erfolg. Manchmal ist Erholung der mutigere Weg.

💡 Wichtig:

Diese Muster sind völlig menschlich. An sich sind sie kein Problem – sie werden erst dann zu Stressverstärkern, wenn sie zu starr oder übertrieben werden und sich auf viele Lebensbereiche ausdehnen.

Moment der Selbstreflexion

Nachdem du dein Profil kennst, nimm dir einen Moment, um darüber nachzudenken, was es für dich bedeutet.

Diese Fragen können dir helfen, deine Muster mit Freundlichkeit zu betrachten und Wege zu finden, sanfter und flexibler mit dir umzugehen:

Was ist gut an diesem Verstärker?

Welche Stärken/ positiven Verhaltensweisen stecken dahinter?

Wann wird es zu viel?

Wann wird es zu Stress oder Überforderung?

Welche Alternative könnte mir guttun?

Was würde helfen, das Muster auszugleichen oder flexibler zu gestalten?

Wann könnte ich etwas loslassen?

Was wäre das Risiko und die Chance – wenn ich Kontrolle abgebe?

Welcher kleine Schritt könnte mir helfen?

Wie kann ich mich weiterentwickeln, damit mich dieser Verstärker stärkt – statt mich zu bremsen?

