

**ERSCHÖPFUNG UND STRESS ALS
GESELLSCHAFTSPHÄNOMEN**
**BEISPIELE FÜR SYSTEMISCHE INTERVENTIONEN IM
RAHMEN VON COACHING**

Düsseldorf, September 2022

Barbara Franke
Barbara.franke@qbus-duesseldorf.de

- NICHT ZUR VERÖFFENTLICHUNG GEDACHT -

Inhaltsverzeichnis

1	EXECUTIVE SUMMARY	2
2	STRESS ALS EIN GESELLSCHAFTLICHES PHÄNOMEN	3
3	STRESSSYMPTOME UND BURN-OUT	4
4	SYSTEMISCHE INTERVENTIONEN IM RAHMEN VON COACHING	5
4.1	Entstressung durch Neuroimagination	6
4.2	Reflektion mit Hilfe des Lebensrad Modells	7
4.3	Stressprophylaxe durch Resilienzarbeit	9
5	FAZIT	10
6	QUELLENVERZEICHNIS	11
7	ANHÄNGE	12

1 Executive Summary

Durch die zunehmend komplexere Welt und den hohen Leistungsdruck ist Stress und daraus resultierende Krankheiten mittlerweile ein weit verbreitetes Phänomen. Nach einer klinischen Studie in den USA steht mindestens hinter 50 % der Arztbesuche vor allem Stress. In dieser Arbeit wird zunächst dargestellt, was Stress verursacht und welche Reaktionen im Körper ausgelöst werden. Sofern Stress dauerhaft auftritt kann es zu ernsthaften Stresssymptomen kommen und im schlimmsten Fall in einer Erschöpfungs-Depression oder einem Burn-out enden. In der Coaching Praxis kommen daher immer häufiger Klienten vor, die wegen hoher Belastungen Hilfe suchen. Hier ist es wichtig zu unterscheiden in welchem Belastungsstadium sich die Klienten befinden. Der Stress-Test und Antreiber-Test können im Vorfeld hilfreich sein und sind im Anhang beigefügt. Je nachdem wie hoch der Stresslevel ist, können drei Ansätze unterschieden werden: Akute Entstressungsübungen, Methoden zur Persönlichkeitsstärkung oder Konzepte zur Stressprophylaxe. Zu allen drei Ansätzen wird im Folgenden jeweils eine Coaching-Methode vorgestellt.

Neuroimagination als Ad-hoc-Hilfe, wenn der Stresslevel so hoch ist, dass Körper und Gehirn bereits im „Not-Modus“ arbeiten.

Das Lebensrad-Modell als eine Coaching Methode zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, da eine stabile Persönlichkeit ein guter Schutz vor Überlastung und Burn-out ist.

Die sieben Stufen der Resilienz ist ein Resilienzkonzept als Stress-Prophylaxe, dass den Fokus auf sieben Schlüsselfaktoren legt, die maßgeblich beeinflussen wie gut ein Mensch mit Belastungssituationen umgehen kann.

Es gibt eine Vielzahl von weiteren spannenden und sehr wirkungsvollen Coaching-Methoden. Die drei gewählten Methoden sind rein exemplarisch und wurden gewählt, da sie relativ einfach anwendbar sind.

2 Stress als ein gesellschaftliches Phänomen

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft und in einer zunehmend komplexen Welt nimmt auf der einen Seite der Druck und auf der anderen Seite die Anforderung, das Leben mit unerschöpflicher Energie zu bewerkstelligen, immer mehr zu. Klassische Work-Life-Balance-Ansätze funktionieren immer weniger, da sich unsere Lebenswelten zunehmend schwieriger voneinander abgrenzen lassen, insbesondere durch die Corona-Pandemie hat dieses Phänomen noch einmal massiv zugenommen.

Stressoren finden sich in vielen Lebensbereichen: privates Umfeld, Arbeitsumfeld, Lebensumstände und Umwelt. Die Bandbreite geht von der Doppelbelastung zwischen Beruf und Familie, dem hohen eigenen Perfektionsanspruch, aber auch zu finanziellen Belastungen oder Beziehungsproblemen. Studien zeigen auf, dass viele Menschen, unterstützt durch allgegenwärtige Marketingbotschaften oder die glitzernde Welt von Social Media, ihre eigenen Ansprüche an ein perfektes Leben immer höherschrauben. Das Spannungsfeld und das permanente innere Abgleichen zwischen Wunschbild und Realität führt zu einem inneren Druck und wachsender Unzufriedenheit. Wünsche hinsichtlich einer perfekten Familie, Erfolg im Beruf, tolles Aussehen und immer ausreichend Geld, begegnen der Realität mit Alltagsproblemen in der Beziehung, Krankheiten und auch psychosomatischen Beschwerden, Erfolgsdruck und Stress im Beruf, oder Angehörige, die gepflegt werden müssen.

Ein wichtiger Aspekt ist die eigene Bewertung und die eigenen Gedanken zu der belastenden Situation. Die Stärke von Stress ist maßgeblich von unserer Wahrnehmung abhängig. Nicht jede Person reagiert mit dem gleichen Stressmuster auf einen Stressor. Zwei Aspekte sind entscheidend für die unterschiedliche Verarbeitung: zum einen die genetisch bedingte Stresstoleranz und zum anderen die eigene Biografie, die sogenannte erlernte Stresstoleranz. Erst aus diesem Mix heraus entsteht die ganz individuelle Stressreaktion. Dieser Aspekt ist besonders wichtig, da Ratschläge und Lösungsansätze, die sich in anderen Situationen bzw. bei anderen Menschen bewährt haben, oft bei der eigenen Stressbewältigung nicht zielführend sind.

Stress löst im Körper einen überlebenswichtigen Mechanismus aus. Evolutionsbedingt führt eine Stresssituation zu folgenden Reaktionen: Flucht, Kampf oder Erstarren. Eine Vielzahl von Reaktionen im Körper und im Gehirn unterstützen nun den Menschen beim Überlebenskampf, u.a. ein hoher Adrenalinausstoß, steigender Blutdruck, schnelle Atmung, Muskelanspannung und verminderte Schmerzempfindung. Generell ist Stress für den Menschen ein wichtiger Prozess, ohne den Leistung, Kreativität und Weiterentwicklung weniger erfolgreich wäre. Treten jedoch Stresssituationen zu häufig auf und legen wir zu wenig Entspannungsphasen als Ausgleich ein, geraten der Körper und das Gehirn in einen Dauerstresszustand mit neurobiologischen Reaktionen im Gehirn und reduziertem Vitalisierungssystem.

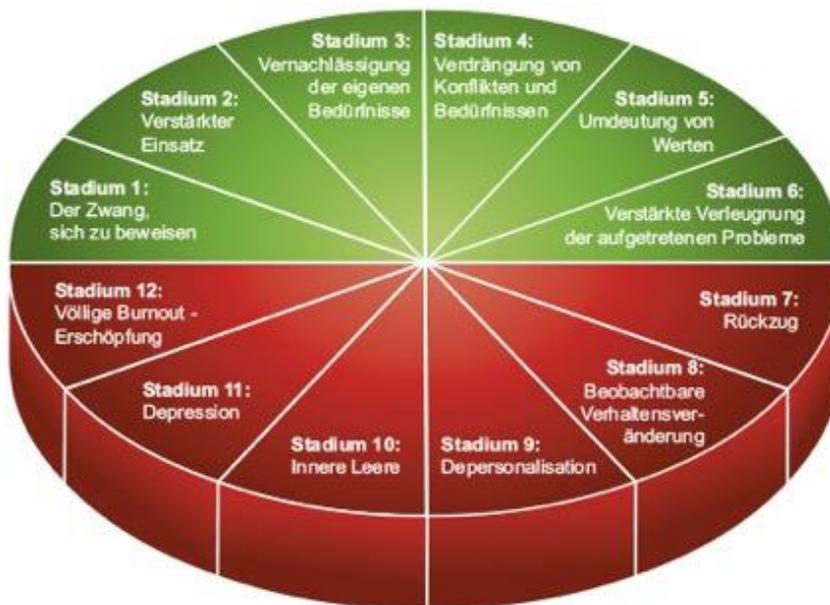
3 Stresssymptome und Burn-out

Der beschriebene Dauerstresszustand kann zu zunehmenden Erschöpfungssymptomen bei den betroffenen Menschen führen. Sehr oft treten diese Symptome erst schleichend auf und werden von Betroffenen selbst und seiner Umwelt nicht erkannt. Stress-Symptome können sehr vielfältig sein und nicht jedes Symptom für sich deutet direkt auf einen belastenden Stresszustand hin. Daher ist die Beurteilung der Symptome immer im Zusammenhang mit der aktuellen Lebenssituation zu betrachten.



Typische Stresssymptome (Quelle: Kohl, Melanie: Power auf Dauer. Weinheim 2019)

Ist der Stress und die daraus resultierende Erschöpfung chronisch und wird sie nicht behandelt, dann besteht die Gefahr einer Erschöpfungs-Depression oder eines sogenannten Burn-outs. „Burn-out ist der Knock-out nach einer lang-anhaltenden und dauerhaft wahrgenommenen Differenz zwischen Herausforderungen und Belastungssituationen und den subjektiv erlebten Bewältigungsmöglichkeiten.“ (S. 28, Kraemer, Hort: Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Berlin 2010). Immer mehr ist in der Burn-out Forschung der Fokus auf den langen Prozess gerichtet, der im Vorfeld des Knock-outs stattfindet. So hat Herbert J. Freudenberger die Entwicklung hin zu einem Burnout in einem 12-stufigen Phasenmodell beschrieben.



Burn-out-Modell von Freudenberger (Quelle: dg-pg.de, DPG Deutsche Gesellschaft für Prävention & Gesundheitsförderung, Was ist ein Burnout?)

Der Weg in einem Burn-out ist lang und sehr belastend für die Betroffenen. Eineinhalb Jahre dauert es durchschnittlich bis ein Burn-out am Arbeitsplatz erkannt wird, meistens erst im Zusammenhang mit einer langen Krankschreibung. Die Rückkehrquote nach einem Burn-out liegt bei nur ca. 60%. Immer mehr Menschen suchen sich Hilfe bei der Bewältigung ihrer Lebens- und Arbeitswelt, unter anderem auch durch die Zusammenarbeit mit einem Coach.

Im Folgenden sollen ein paar Ansätze erläutert werden, welche Möglichkeiten im Rahmen eines Coachings bestehen, Klienten mit Stress- und Erschöpfungssymptomen zu unterstützen.

4 Systemische Interventionen im Rahmen von Coaching

Es gibt verschiedene Ansätze, wie man im Rahmen eines Coachings Personen in Überlastungssituationen unterstützen kann. Grundsätzlich ist es sinnvoll zunächst abzugrenzen wie groß das Ausmaß an Erschöpfung und Stress ist. Dazu gibt es verschiedene Tests und Fragebogen, die ein Klient ausfüllen kann. Folgende Tests können hilfreiche Erkenntnisse liefern (siehe Anhang):

1. **Stress-Test** nach Prof. Dr. Gert Kaluza
Ziel: Erkennen von körperlichen, emotionalen, kognitiven und verhaltensorientierten Warnsignalen.
2. **Antreiber-Test** aus der Transaktionsanalyse nach Karl Kälin und Peter Miri
Ziel: Erkennen von Grundverhaltensweisen und Glaubenssätzen, die man in der Kindheit erworben hat und die Stress auslösen können.

Je nachdem in welcher persönlichen Situation die Personen sich befinden und wie groß das Ausmaß an Stress ist, kann man verschiedenen Interventionen vornehmen:

- **Entstressende Interventionen/ Entspannungsübungen** - Diese Methoden werden angewendet, wenn der Stresslevel bereits so hoch ist, dass die körperlichen Reaktionen direkten Zugang zu Ressourcen verhindern.
- **Methoden zur Persönlichkeitsstärkung** - Das Kennen und Umgehen mit seinen eigenen Grenzen und seinen Werten ist eine wichtige Grundvoraussetzung für eine stabile Persönlichkeit. Innere Stabilität ist wiederum wichtig, um adäquat mit Stress zu umzugehen.
- **Stressprophylaxe/Resilienzarbeit** - Methoden, die regelmäßig angewendet werden können, um eine dauerhafte Stabilität zu sichern.

Im Folgenden werden drei Methoden für die unterschiedlichen Situationen vorgestellt. Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Methoden. Diese drei Methoden sind exemplarisch ausgewählt und relativ einfach anwendbar.

4.1 Entstressung durch Neuroimagination

Ist der Stresslevel bereits sehr hoch und arbeiten Körper und Gehirn bereits im „Not-Modus“, dann sollte zunächst eine Intervention mit dem Ziel der Entstressung erfolgen. Zielsetzung ist die Durchbrechung der hormonellen Reaktionen im Körper.

Die Methode der Neuroimagination kombiniert verschiedene Techniken wie Atemtechnik, Rechts-Links-Stimulation, die gedankliche Steuerung von inneren Bildern, Aufmerksamkeitsfokussierung und abschließend hypnotische Verankerung.

- Im Gespräch mit dem Klienten erfragt der Coach zunächst nach einer Situation in der Vergangenheit, wo der Klient maximale Entspannung und Glück empfunden hat.
- Nachdem der Klient sich an eine solche Situation erinnern kann, wird der Klient aufgefordert sich auf seine Atmung zu konzentrieren, tief in den Bauch einzusatmen und lange durch den Mund auszuatmen. Diese Atemübung wird ca. vier Mal wiederholt.
- Dann soll der Klient seine Daumen und Zeigefinger jeweils im langsamen Wechsel rechts und links aufeinanderpressen. Dabei behält er die tiefe Bauchatmung bei.
- Der Coach beginnt nun eine angeleitete Wahrnehmungsreise durch den gesamten Körper mit dem Klienten. Die Kombination der Bauchatmung, der Rechts-Links-Stimulation und eines Körperscans aus dem Achtsamkeitstraining führt zunächst zu einer sehr starken Hormonreduktion und einer Absenkung der Körperfrequenz.
- In diesem entspannten Körperzustand ist es nun möglich die Situation mit maximaler Entspannung und Glück aufzurufen. Der Klient wird nun aufgefordert die ganze Szene

der Erinnerung wie ein großes Bild zu beschreiben. Der Coach fragt gezielt und ausgiebig nach allen Sinneseindrücken. Wie riecht dieser Ort? Was hört der Klient? Welche Temperatur herrscht dort? Wie fühlt sich die Haut des Klienten an? Mit jedem Sinneseindruck wird das Bild im Klienten stärker verankert und die positiven Körperreaktionen werden stärker. Der Coach fragt immer wieder nach was der Klient gerade fühlt.

- Je stärker das innere Bild ist, desto mehr überträgt sich der imaginative positive Zustand auf den Körper im „Hier und Jetzt“. Abschließend kann der Coach diesen positiven Zustand mit Techniken der Hypnose verankern. Zum Beispiel durch das Drücken auf einen bestimmten Punkt auf der Hand. Diese Verankerung gelingt dann, wenn der Klient gerade im Höhepunkt seiner Imagination und Sinneswahrnehmung ist.

Die Methode der Neuroimagination ist komplex aufgebaut aber sehr wirkungsvoll und nachhaltig. Voraussetzung für das Gelingen dieser Methode ist eine positive und vertrauensvolle Grundstimmung beim Klienten. Je nach Verfassung des Klienten kann die Stimmung zwischen Hoffnung und Verzweiflung sehr schnell kippen. Daher ist Präsenz und Achtsamkeit des Coaches von entscheidender Bedeutung für das Gelingen von Neuroimaginationen. Gelingt die Methode, dann bekommt der Klient ein Instrument an die Hand neuen Belastungssituationen entspannter zu begegnen.

4.2 Reflektion mit Hilfe des Lebensrad Modells

Die regelmäßige Reflektion über das eigene Leben und die Ressourcen unterstützen die Persönlichkeitsentwicklung. Eine stabile Persönlichkeit ist ein guter Schutz vor Überlastung und Burn-out. Eine sehr einfache und leicht anwendbare Methode zur Persönlichkeitsentwicklung ist die Bestandsanalyse mit Hilfe des Lebensrad Modells (Wheel of Life). Das Modell zeigt auf welche Lebensbereiche dem Klienten wichtig sind, wo sich Ressourcen finden und wo zum Beispiel Ungleichgewicht herrscht.

Ein Coaching mit dem Lebensrad Modell kann wie folgt aussehen:

1. Der Coach legt mit dem Klienten fest, welche Bereiche für den Klienten wichtig sind. Es können bis zu acht Bereiche gewählt werden. Typische Bereiche sind: Familie, Arbeit, Freunde, Partnerschaft, Gesundheit. Die Bereiche können jedoch sehr individuell sein. Jedem Bereich kann eine Farbe zugeordnet werden.
2. Dann wird der Klient aufgefordert seine aktuelle Zufriedenheit (Ist-Situation) mit dem jeweiligen Bereich von 1-10 zu bewerten (1 - sehr unzufrieden/ 10 - sehr zufrieden). Die skalierten Felder können wahlweise auch in unterschiedlichen Farben ausgemalt werden.
3. Wenn alle Lebensbereiche bewertet sind, wird zunächst das entstandene Bild und die gesamte Lebenszufriedenheit des Klienten besprochen. Hierfür können folgende Fragen hilfreich sein:
 - a. Wie fühlst du dich, wenn du dir dein Lebensrad anschaust?

- b. Inwiefern würdest du das entstandene Bild gerne verändern?
- c. Was überrascht dich am meisten?
- d. Welche Kategorie würdest du am ehesten verbessern wollen?
- e. Was brauchst du, um den Wert in den einzelnen Bereichen zu verbessern?
- f. Welche kleinen Schritte hätten den größten Einfluss auf deine Lebenszufriedenheit?



Beispiel Lebens-Modell (Quelle: coachinglovers.com)

4. Im nächsten Schritt werden ein oder mehrere Bereiche identifiziert in denen der Klient arbeiten möchte. Der Klient startet zunächst mit der Skalierung des Ziels (Wunsch-Situation). Folgende Fragen können hierbei hilfreich sein:
 - a. Warum braucht dieser Bereich mehr Aufmerksamkeit?
 - b. Warum hast du diesen Wert vergeben?
 - c. Was braucht es, um die Bewertung um einen Punkt zu verbessern?
 - d. Wie ausgeglichen fühlst du dich in diesem Bereich deines Lebens?
 - e. Gibt es etwas, das diesen Bereich verbessern würde?

Das Lebensrad ist ein Coaching-Instrument, welches immer wieder verwendet werden kann, z.B. wenn etwas Wichtiges im Leben passiert, oder um festzustellen welche Ziele bereits erreicht wurden.

4.3 Stressprophylaxe durch Resilienzarbeit

Eine weitere Möglichkeit sich gegen stressbedingte Erkrankungen zu schützen ist gezielte Resilienzarbeit nach dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“. Resilienz wird hier verstanden als die innere Stärke, sozusagen als das psychische Immunsystem. Die Grundidee des Resilienzkonzeptes nach Emmy Werner, einer amerikanischen Entwicklungspsychologin, war, dass es sieben Schlüsselfaktoren gibt, die beeinflussen wie gut Menschen mit belastenden Situationen umgehen können.

Die sieben Resilienzfaktoren sind:

1. **Akzeptanz** – Annehmen was geschieht. Es ist, was ist.
2. **Optimismus** – Vertrauen darauf, dass es besser wird.
3. **Selbstwirksamkeit** – Achten der eigenen Bedürfnisse und des eigenen Weges.
4. **Verantwortung** – In Verantwortung gehen unter Berücksichtigung der Grenzen.
5. **Netzwerkorientierung** – Fähigkeit, Hilfe zu erbitten und anzunehmen.
6. **Lösungsorientierung** – Chancen statt Probleme sehen. Aktiv werden.
7. **Zukunftsorientierung** – Aktiv Ziele formulieren und umsetzen.

Der Coach kann mit seinem Klienten zunächst ermitteln bei welchem der Resilienzfaktoren bereits Ressourcen vorhanden sind und bei welchen eine Stärkung sinnvoll ist (siehe Resilienztest in der Anlage). Zu jedem der Schlüsselfaktoren gibt es eine Vielzahl von Übungen, die der Coach mit dem Klienten durchführen kann.

Stärkung Netzwerkorientierung - Visualisieren des Beziehungsnetzwerkes

1. Schritt: Der Coach bittet seinen Klienten auf einem Blatt Papier sein Beziehungsnetzwerk zu malen. Dazu malt er zunächst sich selber als Kreis in die Mitte. Dann platziert er mit weiteren Kreisen wichtige Personen oder Gruppen um sich herum. Die Platzierung, Farbe und Größe symbolisiert jeweils die Bedeutung dieser Person.
2. Schritt: Der Klient bewertet seine Verbindungen zu den Personen: Wer stärkt Sie? (++) , Welche Verbindungen sind neutral? (+-) Wer zieht Energie ab? (--)
3. Schritt: Gemeinsame Diskussion des Netzwerkes. Welche Beziehungen ziehen Energie ab? Welche sollten reduziert werden? Wo entsteht Energie? Wie kann diese Quelle intensiviert werden? Wo fehlen Beziehungen? Wie können diese aufgebaut werden?

Insbesondere wenn schwierige Situationen im Leben auftreten, ist es wichtig ein gutes Netzwerk zu haben. Besonders wertvoll sind dann Menschen mit einem optimistischen Blick auf das Leben.

Stärkung Selbstwirksamkeit – Entwicklung eines Kraft-Satzes

Der Coach entwickelt zusammen mit dem Klienten einen persönlichen Satz, der dem Klienten Kraft gibt und an den er wirklich glaubt. Solche Kraft-Sätze können über Erfolge, Freude oder Selbstbewusstsein handeln. Dieser Satz sollte möglichst auch die Antwort auf einen Selbstzweifel darstellen. Alternativ kann der Coach dem Klienten auch Formulierungen aus bekannten positiven Affirmationen vorschlagen. Der Klient sucht sich dann die beste Formulierung aus und passt sie noch auf seine Bedürfnisse an. Der Satz soll so formuliert werden, dass er positiv, prägnant und für den Klienten passend ist.

Diesen Satz soll der Klient nun möglichst oft, aber mindestens jeden Morgen und Abend zu sich selber sagen. Am besten ist es dabei, sich vor einem Spiegel zu stellen, sich anzulächeln und den Satz laut auszusprechen. Diese Übung soll mindestens 6 Wochen wiederholt werden. Das Gehirn des Menschen kann nicht unterscheiden, ob der Satz von außen oder innen kommt. Daher entstehen durch diesen Kraft-Satz neue Gehirnbahnen, die zunehmend auf das Verhalten und das Gefühl des Klienten wirken. Der Klient kann mit dieser Übung eine neue Selbstüberzeugung schaffen, die ihn schützen wird in belastenden Situationen.

5 Fazit

Es gibt eine Vielzahl von interessanten und sehr wirkungsvollen Coaching-Methoden mit denen Menschen in Überlastungssituationen geholfen werden kann. Insbesondere die Entwicklungen der letzten Jahre mit Corona, wirtschaftlichem Druck in vielen Haushalten und einem Krieg in Europa, haben zu weiteren hohen Stressfaktoren geführt. Gleichzeitig sinkt in der Bevölkerung die Hemmschwelle sich Hilfe zu holen und sowohl Life Coaching, als auch Business Coaching sind mittlerweile anerkannte Methoden, die sich stetigen Wachstums erfreuen. Diese positiven Entwicklungen stehen dem Gesellschaftsphänomen Stress gegenüber und lassen hoffen, dass es immer mehr Menschen geben wird, die lernen mit den Belastungen besser umzugehen.

6 Quellenverzeichnis

Literatur

- Alman, Brian M., Lambrou, Peter T.: Selbsthypnose – Ein Handbuch zur Selbsttherapie. Heidelberg 2019
- Heller, Jutta: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. München 2013
- Kaluza, Gerd: Stressbewältigung, Berlin 2018
- Kälin, Karl; Miri, Peter: Sich und andere führen, Bern 2020
- Kohl, Melanie: Power auf Dauer. Weinheim 2019
- Kraemer, Hort: Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Berlin 2010
- Servan-Schreiber, David: Die neue Medizin der Emotionen – Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. München 2006
- Schmidt, Gunther: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg 2020

Internet

- Andreakern.net (Business Coaching)
- coachinglovers.com (Coaching)
- dg-pg.de (DGP Deutsche Gesellschaft für Prävention & Gesundheitsförderung)
- Transaktionsanalyse.de (Kommunikationstraining)
- therapie.de (Therapeuten-Netzwerk)
- thomaswaaden.de (Coaching)

7 Anhänge

1. Stress-Test
2. Antreiber-Test
3. Lebensrad (Blankovorlage)
4. Resilienz-Test

1. Stress-Test

Sind Sie gestresst?

In der Tabelle unten sind körperliche, emotionale, kognitive und verhaltensorientierte Warnsignale für Stress zusammengefasst.

Welche haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

Bewerten Sie die Intensität der Warnsignale mit 2, 1 oder 0. Addieren Sie zum Schluss die Punktezahl.

Symptome, die auf Stress hindeuten: Beobachtungen aus der letzten Woche.	Häufig = 2	Selten = 1	Kaum / nie = 0	Punktezahl
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen / Herzstiche				
Engegefühl in der Brust				
Atembeschwerden				
Einschlafstörungen				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden				
Magenschmerzen				
Appetitlosigkeit				
Sexuelle Funktionsstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopfschmerzen				
Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Starkes Schwitzen				

Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärgergefühle				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit / Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere, „ausgebrannt sein“				
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken / Grübeln				
Konzentrationsstörungen				
Leere im Kopf („Blackout“)				
Tagträume				
Alpträume				
Leistungsverlust / häufige Fehler				
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber andern, „aus der Haut fahren“				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen				
Schnelles Sprechen oder Stottern				
Andere unterbrechen, nicht zuhören können				
Unregelmäßig essen				
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung				
Private Kontakte „schleifen lassen“				
Mehr Rauchen als erwünscht				
Weniger Sport und Bewegung als erwünscht				
Gesamtpunktzahl				

Auswertung:

0 bis 10 Punkte	Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.
10 bis 20 Punkte	Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern
21 und mehr Punkte	Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Quelle: Gert Kaluza, Stressbewältigung, 2011.

2. Antreiber-Test

Bestimmte Verhaltensweisen können einen ersten Hinweis auf die eigenen Antreiber geben. Beantworte die Fragen so intuitiv und schnell wie möglich, ohne groß darüber nachzudenken. (1 = Trifft gar nicht auf mich zu; 5 = Trifft völlig auf mich zu)

1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
5	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
6	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen	1	2	3	4	5
10	Nur nicht locker lassen ist meine Devise	1	2	3	4	5
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1	2	3	4	5
15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5

16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20	Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26	Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32	Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.	1	2	3	4	5

34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39	Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.	1	2	3	4	5
43	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“	1	2	3	4	5
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“	1	2	3	4	5
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	1	2	3	4	5
46	Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
49	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Sei perfekt!		Beeil dich!		Streng dich an!		Sei gefällig!		Sei stark!	
1		3		5		2		4	
8		12		6		7		9	
11		14		10		15		16	
13		19		18		17		20	
23		21		25		28		22	
24		27		29		30		26	
33		32		34		35		31	
38		39		37		36		40	
43		42		44		45		41	
47		48		50		46		49	
Summe		Summe		Summe		Summe		Summe	

Trage deine erreichte Punktzahl in das nachfolgende Diagramm ein:

Erreichte Punktzahl	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei perfekt!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Beeil dich!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Streng dich an!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei gefällig!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei stark!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
	wahrscheinlich förderlich				Möglicherweise beeinträchtigend		Möglicherweise gesundheitsgefährdend	

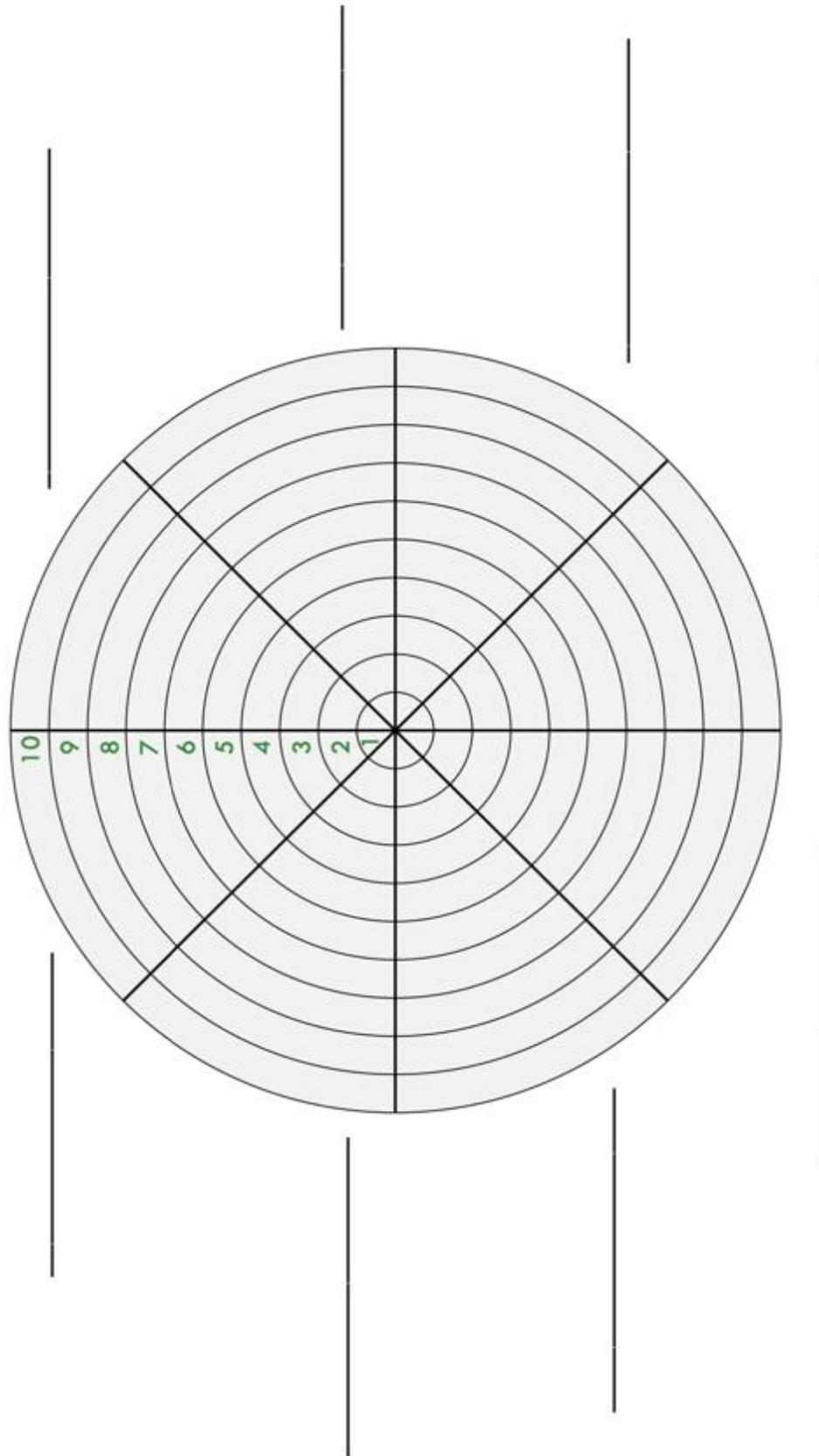
Auswertung:

- Bis 29 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich eher förderlich für dein Leben.
- Ab 30 bis 39 Punkte beeinträchtigt der Antreiber wahrscheinlich dein Leben eher.
- Ab 40 Punkten gefährdet der Antreiber womöglich deine Gesundheit.

Quelle: transaktionsanalyse-online.de

3. Lebensrad als Blanko-Vorlage (Quelle: thomaswaaden.de)

Dein Lebensrad



4. Resilienz-Test

Testen Sie Ihre „Resilienz-Fitness“

Lesen Sie die Beschreibung der Schlüsselfaktoren für Ihre innere Stärke und die typischen dazugehörenden Aussagen.

Bewerten Sie dann auf einer Skala von 1 (= nicht zutreffend) bis 10 (= völlig zutreffend), inwiefern diese Beschreibungen für Sie persönlich zutreffen. Je weniger Punkte Sie sich für den Resilienz-Schlüssel geben, desto stärker sollten Sie Ihren Fokus auf die Bearbeitung dieser Aspekte legen.

Schlüssel für innere Stärke	Typische Aussagen	Bewertungspunkte
<p>Akzeptanz: Ich nehme an, was geschieht. Es ist, wie es ist.</p>	<p>Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich recht gut und schnell abfinden.</p>	
<p>Optimismus: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.</p>	<p>Ich rechne meist mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft.</p>	
<p>Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.</p>	<p>Probleme sind Herausforderungen, und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.</p>	
<p>Verantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.</p>	<p>Ich frage nicht: „Wer hat Schuld?“, sondern „wie bringen wir das wieder in Ordnung?“. Ich stelle mich unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.</p>	

<p>Netzwerkorientierung: Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.</p>	<p>Gemeinsam geht's besser, ich darf anderen vertrauen und auf andere und ihre Unterstützung bauen.</p>	
<p>Lösungsorientierung: Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.</p>	<p>Ich weiß, was mir wichtig ist und setze Prioritäten. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.</p>	
<p>Zukunftsorientierung: Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.</p>	<p>Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich auch Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich arbeite meist auf ein Ziel hin und ich weiß oft sehr genau, was ich will.</p>	

Wie ist Ihr Test ausgefallen? Die wenigsten Menschen werden in allen sieben Kategorien die glatte 10 erreichen. Wenn Sie im mittleren Bereich mit 5 bis 7 Punkten liegen, sind Sie schon gut aufgestellt. Wenn sich Ihre Punkte im unteren Drittel bewegen, können Sie selbst für eine Veränderung sorgen.

Quelle: Prof. Dr. Jutta Heller in "Resilienz-7 Schlüssel für mehr innere Stärke"