

Deine Checkliste, um Stressfallen aufzuspüren

Gehörst du zu den Menschen,	ja	nein
die an sich selbst sehr hohe Erwartungen stellen und unbedingt alles erreichen müssen, was sie sich einmal vorgenommen haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die eigene Fehler nur schwer zugeben können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die erwarten, dass andere die gleichen Einstellungen, Wertmaßstäbe haben wie sie selber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die zu einer negativen Weltsicht neigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die nie gelernt haben, "Nein" zu sagen, die sich selbst Immer neue Aufgaben aufbürden oder sich widerspruchlos von anderen verplanen lassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die meinen, möglichst alle Menschen, mit denen sie zu tun haben, müssten sie lieben oder zumindest anerkennen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die Schwierigkeiten und Problemen am liebsten aus dem Weg gehen und damit riskieren, dass diese allmählich immer größer werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die meinen, sie müssten sich immer und unter allen Umständen selbst um alles kümmern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die sich nicht vorstellen können, dass andere Menschen eine bestimmte Sache ganz anders erleben und bewerten als sie selbst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die nicht glauben, dass man sich auch als Erwachsener noch verändern kann (Ich bin nun mal so.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die nicht glauben, auf Warnsignale des eigenen Körpers zu achten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die sich bisher nur selten einmal Gedanken über die Grenzen der eigenen Kräfte gemacht haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hast Du bei Dir Stressfallen erkannt, kannst Du nach dem IDEE-Modell vorgehen:

- I Identifiziere die Stressfalle.
- D Definiere die Stresssituation.
- E Entwickle Lösungsstrategien wie Sport, Atemübungen, Meditation und neue Denkstrukturen.
- E Einsatz der erarbeiteten Lösungsstrategien.