

Stresstyp analysieren

Sie verhalten sich bei unterschiedlichen Stressoren auf bestimmte Weise. Ein Umstand oder ein Verhalten bringt Sie auf die Palme, eine andere Situation lässt Sie unbeeindruckt. Aber es gibt auch bestimmte Muster, sogar bestimmte Stresstypen.

Ihre Reaktion auf Stresssituationen verrät viel über Ihre Persönlichkeit.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Zu welchen Reaktionen neigen Sie?
- Sind Sie ein bestimmter Stresstyp?
- Was ergibt sich daraus für Ihren Umgang mit Stress?



Erkennen Sie bei sich ein bestimmtes Muster, wie Sie auf Stress reagieren?

Wann hilft Ihnen dieses Reaktionsschema, wann hindert es Sie?

Keywords

A-Typ C-Typ Erfolgsorientierung Erfolgstyp Stresspersönlichkeiten Stresstyp
Übererregungstyp Untererregungstyp



Analysieren Sie die eigenen Reaktionen

Manche Menschen reagieren stärker auf Stress als andere und auch die Stressanfälligkeit ist unterschiedlich stark ausgeprägt. Situationen, die für den einen kein Problem sind, bedeuten für einen anderen ein hohes Maß an Belastung. Aber auch bei der Verarbeitung von Stress gibt es Unterschiede. Manche Menschen ziehen sich zurück, andere dagegen versuchen Stress mit hoher Aktivität zu begegnen.

Einen Stresstypen hat schon Wilhelm Busch sehr treffend beschrieben:

*Wirklich, er war unentbehrlich!
Überall, wo was geschah
zu dem Wohle der Gemeinde,
er war tätig, er war da.*

*Schützenfest, Kasinobälle.
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe,
ohne ihn, da ging es nicht.*

*Ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hatt' er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
war er, richtig, auch dabei.*

Stresstypen lassen sich je nach Reaktion und Stressanfälligkeit unterscheiden, wobei die Anfälligkeit natürlich die Stressreaktion beeinflusst.

Überlegen Sie:

- Halten Sie sich selbst für stressanfällig?

Fühlen Sie sich schnell gestresst – auch von Kleinigkeiten? Oder bleiben Sie ruhig und entspannt – auch wenn es vielleicht schon „drunter und drüber“ geht?

- Wie reagieren Sie auf Stress?

Ziehen Sie sich eher zurück? Reagieren Sie mit erhöhtem Tatendrang? Oder werden Sie eher lustlos und fühlen sich matt?