

STRESS LASS NACH!

5



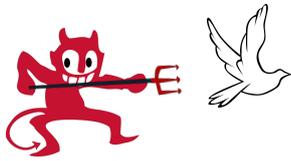
STRESSTEUFEL

**DIE SIE ALS FÜHRUNGSKRAFT
BLOCKIEREN...**



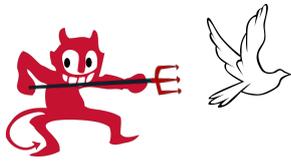
**...UND WIE SIE SICH
FÜR IMMER VON IHNEN BEFREIEN**

E-Book und Selbsttest



Inhaltsverzeichnis

Stressteufel als innere Antreiber	S. 3
Antreiber - Selbsttest	S. 5
Auswertung Antreiber - Selbsttest	S. 9
Ihre persönlichen Stressteufel identifizieren	S. 11
Was Sie über Ihre Stressteufel wissen sollten	S. 13
Wie Sie sich von Ihren Stressteufeln für immer befreien	S. 14
Erlauber – Vorschläge	S. 17
Literatur	S. 17



Stressteufel als innere Antreiber

Wer kennt sie nicht - die innere Stimme, die immer „mit an Bord“ und kritisch zu uns selbst ist? Im Nachhinein weiß sie als „interner Zensor“ immer alles besser und gibt uns mitunter das Gefühl, zu klein, zu schwach und nicht gut genug zu sein. Und genau das macht uns Stress – oder besser gesagt: Inneren Stress.

Diese innere Stimme bedient sich erlernter Denkens- und Glaubensprogramme, die ich die **5 Stressteufel** nenne. Diese Stressteufel entstammen einem Konzept aus der Transaktionsanalyse (zurückgehend auf Eric Berne) – in der sie auch als „**innere Antreiber**“ bezeichnet werden.

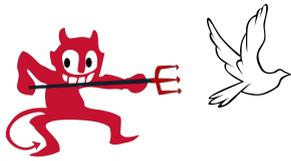
Unter inneren Antreiber verstehen sich **elterliche Forderungen**, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind und die es uns ermöglichen sollen, unser Leben zu meistern.

Diese Antreiber werden uns als **geistige Einschärfungen** durch Worte, Verhalten und beispielhaftes Tun unserer Eltern (und später von Lehrern, Bezugspersonen und Vorgesetzten) übermittelt.

Als „Eltern-Gebote“ haben diese Antreiber-Botschaften für uns Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird. Als Kind denken wir, dass deren Nicht-Einhaltung zur Folge haben könnte, nicht mehr geliebt zu werden – und das wollen wir unbedingt vermeiden. Man kann die Antreiber somit auch als „**schlechte Gewohnheiten im Denken**“ bezeichnen.

So kommt es, dass wir den 5 Stressteufeln unbewusst ausgeliefert sind. Stehen wir unter äußerem Stress (z.B. durch Zeit- und Termindruck) treten die 5 Stressteufeln sofort auf den Plan und scheinen unser **Denken und Handeln wie von unsichtbarer Hand zu steuern**. Dabei überwiegt – je nach persönlicher Lebensgeschichte und Erfahrungen - einer oder zwei der 5 Stressteufel.

Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es zu den elterlichen Botschaften, die unsere Stressteufel „gefüttert“ haben, Alternativen gibt.



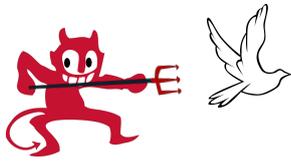
Zu diesem Zeitpunkt ist es allerdings bereits sehr aufwändig, unsere innere Grundstruktur im Denken und Verhalten neu zu ordnen. Nach Eric Berne steht der eigentliche Lebensplan mit dem 3. Lebensjahr bereits fest - also was wir über unsere Umwelt, unsere Mitmenschen und über uns selbst denken und wie wir glauben, uns in gewissen Situationen am besten zu verhalten.

Unbedacht versuchen wir somit auch als Erwachsene im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der elterlichen Gebote zu erfüllen, so, als wenn wir unter einem **geheimen Zwang** stünden.

Dabei überwiegt in der Regel einer oder zwei der 5 Stressteufeln.

Als **Führungskraft** sollten Sie Ihr persönliches Stressmuster und die dahinterstehenden Antreiber kennen und ein passendes Konzept für den Umgang mit Ihren Stressteufeln entwickeln, da diese Sie in Ihrem Denken und Handeln blockieren und Sie so daran hindern, Ihr volles Leadership-Potential zu entfalten.

Der umseitige Selbsttest wird Ihnen dabei helfen, Ihre „Hauptteufel“ zu identifizieren und ein **passendes Konzept** für den Umgang mit ihnen zu entwickeln.



ANTREIBER - SELBSTTEST

Beantworten Sie die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der nachstehenden Bewertungsskala (Punkte von 1-5), so wie Sie sich im Moment in Ihrem Handeln als Führungskraft selbst sehen.

Den entsprechenden Zahlenwert kreuzen Sie am besten an oder kreisen ihn ein – und zwar nach folgendem Schema:

Die Aussage trifft auf mich zu:

VOLL UND GANZ = **5**

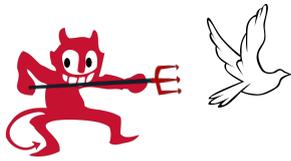
GUT = **4**

ETWAS = **3**

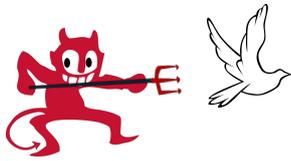
KAUM = **2**

GAR NICHT = **1**

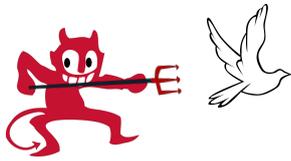
Bitte antworten Sie **spontan** und versuchen nicht zu erraten, „was richtig“ ist.



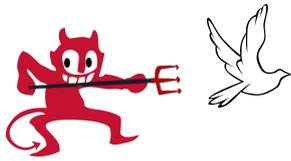
Nr.	P U N K T E					A U S S A G E N
1)	1	2	3	4	5	Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich.
2)	1	2	3	4	5	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.
3)	1	2	3	4	5	Ich bin ständig auf Trab.
4)	1	2	3	4	5	Wenn ich raste, roste ich.
5)	1	2	3	4	5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne
6)	1	2	3	4	5	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
7)	1	2	3	4	5	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8)	1	2	3	4	5	Ich habe Mühe, Menschen zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9)	1	2	3	4	5	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10)	1	2	3	4	5	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.
11)	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12)	1	2	3	4	5	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13)	1	2	3	4	5	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14)	1	2	3	4	5	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15)	1	2	3	4	5	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16)	1	2	3	4	5	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17)	1	2	3	4	5	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18)	1	2	3	4	5	Menschen, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.



19)	1	2	3	4	5	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20)	1	2	3	4	5	Ich löse meine Probleme am liebsten selbst.
21)	1	2	3	4	5	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22)	1	2	3	4	5	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23)	1	2	3	4	5	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24)	1	2	3	4	5	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25)	1	2	3	4	5	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26)	1	2	3	4	5	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27)	1	2	3	4	5	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.
28)	1	2	3	4	5	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29)	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30)	1	2	3	4	5	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
31)	1	2	3	4	5	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32)	1	2	3	4	5	Ich trommle oft mit den Fingern auf den Tisch.
33)	1	2	3	4	5	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens...
34)	1	2	3	4	5	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35)	1	2	3	4	5	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36)	1	2	3	4	5	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37)	1	2	3	4	5	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38)	1	2	3	4	5	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.



39)	1	2	3	4	5	Ich bin nervös.
40)	1	2	3	4	5	So schnell kann mich nichts erschüttern.
41)	1	2	3	4	5	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42)	1	2	3	4	5	Ich sage oft: "Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!"
43)	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“ u.ä.
44)	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
45)	1	2	3	4	5	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ statt „Versuchen Sie es einmal!“
46)	1	2	3	4	5	Ich bin diplomatisch.
47)	1	2	3	4	5	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48)	1	2	3	4	5	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
49)	1	2	3	4	5	„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.
50)	1	2	3	4	5	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.



AUSWERTUNG ANTREIBER - SELBSTTEST

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte Ihre Bewertungszahlen (Punkte) für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen. Bilden Sie anschließend die **Quersumme**, in dem Sie die Bewertungszahlen anschließend pro Block addieren **und tragen Sie diese unter „Total“ ein**.

„SEI PERFEKT“ - Fragen:

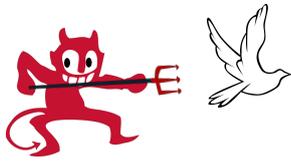
1)	8)	11)	13)	23)
24)	33)	38)	43)	47)

TOTAL:

„MACH SCHNELL“ Fragen:

3)	12)	14)	19)	21)
27)	32)	39)	42)	48)

TOTAL:



„STRENG DICH AN“ Fragen:

4)	6)	10)	18)	25)
29)	34)	37)	44)	50)

TOTAL:

„MACH ES ALLEN RECHT“ Fragen:

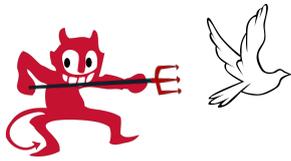
2)	7)	15)	17)	28)
30)	35)	36)	45)	46)

TOTAL:

„SEI STARK“ Fragen:

5)	9)	16)	20)	22)
26)	31)	40)	41)	49)

TOTAL:

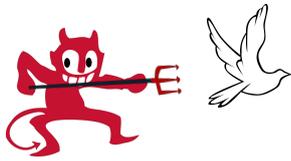


IHRE PERSÖNLICHEN STRESSTEUFEL IDENTIFIZIEREN

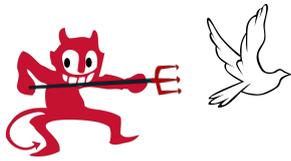
Um die Ausprägungen Ihrer Antreiber noch sichtbarer zu machen, übertragen Sie die Totalwerte jedes Antreibers auf in die umseitige Tabelle. Dazu machen Sie einen Punkt oder ein Kreuz in die jeweilige Spalte entsprechend Ihrer Totalsumme und verbinden sie danach mit einer Linie. So erhalten Sie eine „Kurve“ und sehen sofort Ihre Hauptantreiber als „Ausreißer“ nach oben.

Der „Durchschnittswert“ liegt pro Antreiber zwischen 30 und 40 Punkten, wobei auch weniger als 30 Punkte völlig ok sind.

Viel wichtiger sind aber Werte über 40 Punkte und Ihre **Spitzen** – also Ihre 1-2 Höchstwerte, denn die entlarven Ihre **persönlichen Stressteufel**.



50						50
49						49
48						48
47						47
46						46
45						45
44						44
43						43
42						42
41						41
40						40
39						39
38						38
37						37
36						36
35						35
34						34
33						33
32						32
31						31
30						30
29						29
28						28
27						27
26						26
25						25
24						24
23						23
22						22
21						21
20						20
19						19
18						18
17						17
16						16
15						15
14						14
13						13
12						12
11						11
10						10
	Sei perfekt	Mach schnell	Streng Dich an	Mach es allen recht	Sei stark	



WAS SIE ÜBER IHRE STRESSTEUFEL WISSEN SOLLTEN

Um den jeweiligen Antreiber zu **aktivieren**, ist äußerer Stress notwendig – der dann zusätzlich den oft noch viel größeren inneren Stress verursacht und Ihren Stressteufel erst so richtig auf den Plan ruft.

Antreiber kennen keinen Maßstab! Sie versprechen Erfolg und Bestätigung, halten dies aber nicht ein, weil sie kein Maß kennen, wann es „genug“ ist.

Antreiber werden von Autoritätspersonen verbal oder durch Modellverhalten vermittelt. Oft geschieht das durchwegs im guten Glauben, dass man so gut durchs Leben kommt.

Antreiber sind interne, in der Kindheit **erlernte Anweisungen**, die wir - ohne rechte Bewusstheit - uns selbst geben, wenn wir unter Stress kommen, bzw. wir uns in unserem Selbstbewusstsein angeschlagen fühlen. Sie lauten:

SEI PERFEKT

interner Glaube: „Ich müsste eigentlich alles noch besser machen, ich bin nicht gut genug.“

MACH SCHNELL

interner Glaube: „Ich müsste eigentlich viel fixer sein, ich werde nie fertig werden.“

STRENG DICH AN

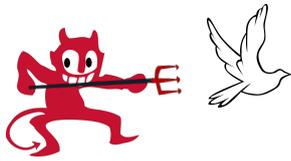
interner Glaube: „Ich muss mich wenigstens bemühen, wenn ich es auch nicht schaffe.“

MACH ES ALLEN RECHT

interner Glaube: „Ich muss alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos.“

SEI STARK

interner Glaube: „Niemand darf es merken, wenn ich schwach, empfindlich, ratlos bin.“



WIE SIE SICH VON IHREN STRESSTEUFELN FÜR IMMER BEFREIEN

1. WAHRNEHMEN

Der erste Schritt besteht darin, in Stresssituationen innezuhalten und die antreibende innere Stimme wahrzunehmen. Um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, ist es durchaus angebracht, **vorübergehend** perfekt zu sein, sich anzustrengen, sich zu beeilen, sich anzupassen, oder Stärke zu beweisen.

In dem Augenblick aber, wo jemand unter dem Lebensprogramm (Zwang) steht, ständig perfekt, schnell, stark... sein zu müssen ist aber innerer Dauerstress vorprogrammiert und der Stressteufel übernimmt die Lebensregie.

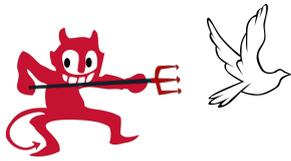
Ein **unbewusster Nutzen** daraus besteht manchmal darin, sich nicht aktiv mit der gegebenen Situation auseinanderzusetzen, sondern „auf Autopilot“ zu schalten. Dabei lösen die Antreiber aber sehr oft Angst aus – was den inneren Stress nur noch verstärkt.

2. MIND CONTROL

Im zweiten Schritt gilt es, die Mächtigkeit der einzelnen Antreiber herauszufinden und jene Stressteufel, die bereits wirksam sind, zu **beobachten** und ihnen **gegenzusteuern**. Nachdem die persönlichen Stressteufel identifiziert sind heißt es nun, sich mit den dahinterstehenden Elternbotschaften zunehmend bewusst und realistisch auseinanderzusetzen.

Das Gegensteuern funktioniert am besten im **wiederholten und kontrollierten Selbstgespräch**, um mittel- und langfristig die eigenen **Gedankenmuster** zu verändern und zu **kontrollieren**.

Das gelingt aber nur durch **regelmäßige Wiederholung** der kontrollierten Selbstgespräche und sollte sowohl in Ruhe (z.B. in Form eines kleinen morgendlichen Rituals oder am Weg zur Arbeit) als auch in Stresssituationen erfolgen.



Inhalt des kontrollierten Selbstgesprächs sind die „**Erlauber**“, die sich als eine Art Gegenmittel zu den Antreibern verstehen. Erlauber sind den Antreibern entgegengesetzte unterstützende „Eltern-Botschaften“. Botschaften, die uns etwas erlauben, nach denen wir etwas tun dürfen bzw. nicht tun müssen.

Die Erlauber gilt es individuell zu entwickeln und so lange umzuformulieren und anzupassen, bis sie eine dem Antreiber entgegengesetzte, **positive emotionale Reaktion** auslösen. Nur so können sie die alten Denkmuster nach und nach ablösen und Ihre Stressteufel in Schach halten.

Ein Beispiel: Ein Erlauber für den Antreiber „Mach schnell“ könnte beispielsweise lauten: „Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche und meinen Rhythmus selbst bestimmen“.

Es ist wichtig, sich diese Gegenbotschaft immer wieder **bewusst selbst vorzusagen** – am besten **laut** und **mehrmals täglich**. Ähnlich funktioniert die Arbeit mit Affirmationen, die Sie vielleicht aus dem Mentaltraining im Spitzensport kennen.

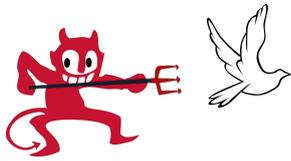
Erlauber müssen so formuliert sein, dass sie **zu Ihrer Persönlichkeit passen** und **authentisch** sind. Es nutzt nichts, vorformulierte Sätze anderer zu übernehmen, die Sie sich selbst nicht glauben können.

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass der Erlauber dabei nicht selbst den Charakter eines Antreibers bekommt, wie etwa: „Nun beeil‘ dich aber mit der Umsetzung der Erlaubnis!“.

3. REGELMÄSSIGE ANWENDUNG

Beim Installieren von Erlaubern ist es wichtig, den **gewohnten** (Gedanken)**Ablauf** zu **durchbrechen**, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und die damit verbundenen Veränderungen im Empfinden bewusst zu registrieren.

Das Installieren von Erlaubern, die wirklich funktionieren ist ein **Prozess**, der ein wenig Zeit und Geduld benötigt (Was vor allem schwierig für jene ist, deren Stressteufel „Mach schnell!“ heißt).



Verinnerlichen Sie Ihre Erlauber immer wieder und passen Sie sie laufend neu an.
Wie lange? Ganz einfach: So lange, bis es klappt!

Vergessen Sie bitte nicht, dass Ihre Antreiber Sie schon seit Jahren begleiten. Es ist ganz normal, dass dieser Prozess ein wenig Zeit braucht und natürlich Selbstdisziplin in der **regelmäßigen Durchführung**.

Jahrelange „schlechte Gewohnheiten im Denken“ – nichts anderes sind Ihre Stressteufel nämlich - lassen sich nicht über Nacht durch halbherziges Vor-sich-her-Sagen einer unpassend formulierten Selbstbotschaft beseitigen. **Bleiben Sie dran und haben Sie also ein wenig Geduld!**

Haben Sie Ihren passenden Erlauber gefunden und sagen Sie ihn sich regelmäßig mehrmals täglich in Form des kontrollierten Selbstgesprächs vor (sowohl in Ruhe als auch in stressigen Situationen), werden Sie schon nach wenigen Tagen erste positive Auswirkung spüren und nach **2-3 Wochen ein wirksames Mittel gegen Ihre Stressteufel** in der Hand haben.

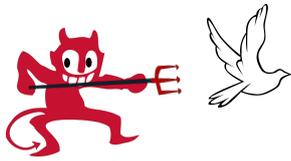
Auf der nächsten Seite finden Sie für den Anfang **Vorschläge für Erlauber** zu jedem der 5 antreibenden Stressteufel. Aber bitte nutzen Sie diese nur als Ausgangsbasis für das Entwickeln Ihrer eigenen, individuell formulierten Erlauber.

Wenn Sie Fragen zum Selbsttest oder den Erlaubern haben, freue ich mich von Ihnen zu hören unter +43 1 239 27 38 oder eine Email an reinhard.krechler@beraterkreis.at

Viel Erfolg im Umgang mit Ihren Stressteufeln wünscht

Ihr
Coach & Leadershiptrainer

Reinhard Krechler, MSc



ERLAUBER - VORSCHLÄGE

Erlauber sind die **Gegenspieler** der Antreiber. Sie sind wie Lizenzen, eine Art Führerschein, um Ihre Stressteufel in den Griff zu bekommen nach dem Motto: Man darf, aber man muss nicht!

SEI PERFEKT

Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Ich bin gut genug.

MACH SCHNELL

Ich darf mir Zeit nehmen, die ich brauche. Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen.

STRENG DICH AN

Ich darf locker und mit Zielorientierung arbeiten. Ich darf erfolgreich sein und Erfolge genießen.

MACH ES ALLEN RECHT

Ich darf mich selber und meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.

SEI STARK

Ich darf offen sein für Zuwendung und auch für Konfrontation. Ich darf mir Hilfe holen.

Literatur

Berne, Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben (Geist und Psyche 1983);

Schlegel, Leonard: Die Transaktionsanalyse. Ein kritisches Lehrbuch und Nachschlagewerk, (Francke 1988);

Lumma, Klaus: Die Teamfibel, (Windmühle Verlag, 1994)