



Stressauslöser

Ergänzen Sie die Liste mit eigenen Stressauslösern und erstellen Sie eine Rangliste Ihrer Stressauslöser.

Rang Nr.	Stressauslöser
<input type="checkbox"/>	Der Chef verlangt explizit zu viel auf einmal.
<input type="checkbox"/>	Der Termindruck ist riesig, die Zeit reicht nicht.
<input type="checkbox"/>	Der eigene Perfektionismus.
<input type="checkbox"/>	Ich kann nicht Nein sagen.
<input type="checkbox"/>	Die impliziten Erwartungen sind kaum fassbar, aber hochwirksam.
<input type="checkbox"/>	Überlastung und Überforderung werden oft mystifiziert. Nur wer viele Überstunden nachweisen kann, nimmt seine Arbeit ernst. Effizient und effektiv, also professionell zu sein bedingt aber eine gute Balance zwischen Arbeit und Entspannung.
<input type="checkbox"/>	Die anderen liefern nicht rechtzeitig – den Letzten beißen die Hunde.
<input type="checkbox"/>	Der Informationsfluss stockt, wichtige Informationen werden bewusst zurückgehalten.
<input type="checkbox"/>	Schlechtes Arbeitsklima.
<input type="checkbox"/>	Mangelnde Wertschätzung, mangelnder Respekt.
<input type="checkbox"/>	Konkurrenz, Neid.
<input type="checkbox"/>	Mangelnde Hilfsbereitschaft und Solidarität.
<input type="checkbox"/>	Ich bin demotiviert.
<input type="checkbox"/>	Ich bin mir selbst nicht treu, tue und strebe an, was ich eigentlich gar nicht möchte.
<input type="checkbox"/>	Ich kann zu wenig selbst bestimmen und gestalten.
<input type="checkbox"/>	Die von mir erwarteten Leistungen sind in der gegebenen Zeit schlicht nicht möglich.
<input type="checkbox"/>	Meine eigenen mangelnden Selbstwertgefühle.
<input type="checkbox"/>	Ängste: Versagensängste; Angst, es nicht zu schaffen; Angst, mich blosszustellen; Angst, dass immer mehr erwartet wird; Angst, nicht gemocht (geliebt) zu werden; Angst vor Erwerbslosigkeit, Angst vor Mobbing...
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Gehen Sie nun entsprechend Ihrer Rangliste die Probleme an. Oftmals ist es sinnvoll, zusammen mit einer Vertrauensperson oder einem Coach Lösungen zu finden.

Lösungsmöglichkeiten

Halten Sie es aus, so wie es ist.	Kompetenzen: aushalten, sich abfinden, sich damit versöhnen, Wertung verändern...
Verändern Sie es so, dass es anders wird.	Kompetenzen: Kreativität, Veränderungskompetenz, Durchsetzungsvermögen, Delegationsfähigkeit, Nein-sagen-können...
Lassen Sie es einfach weg.	Kompetenzen: Fähigkeit zur Zielaufgabe, loslassen können und die Folgen tragen...
Mögen Sie es, so wie es ist.	Kompetenzen: Positive Grundeinstellung, Optimismus, Lebensklugheit, Bereitschaft, Neues zu lernen...