

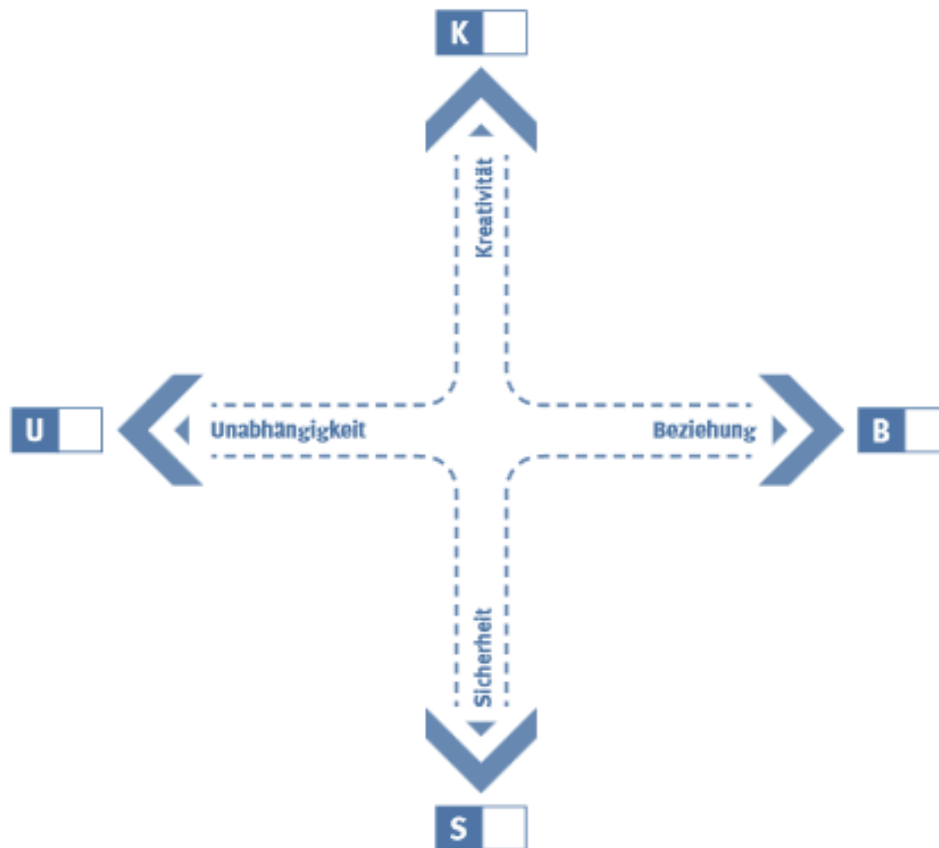
Stresstypentest:

Dieses Profil besteht aus 24 Aussagen. Entscheide bitte **möglichst spontan**, ob du den Aussagen zustimmst oder nicht. Anschließend bestimmst du bitte für jeden Buchstaben die Anzahl der „Ja“-Antworten und trägst diese unten auf der Seite ein.

Folgende Aussagen treffen auf mich zu:

	Ja (x)	Nein (x)	Buch- stabe
Chancen sind dazu da, genutzt zu werden - auch wenn sie Risiken bergen.			K
Ich bin häufig von anderen enttäuscht, weil ich nicht das zurückbekomme, was ich investiert habe.			B
Ich kann mich oft über Kleinigkeiten ärgern.			S
Meine Unabhängigkeit ist mir ein sehr hohes Gut.			U
Ich helfe gerne und stelle dann auch meine eigenen Bedürfnisse zurück.			B
Meinen Mitmenschen gegenüber bin ich oft kritisch.			S
Ich kann die Gefühle anderer sehr gut nachempfinden.			B
Langes Warten liegt mir nicht - ich gehe lieber spontan an die Dinge heran.			K
Das Ansehen meiner Arbeit in der Gesellschaft hat für mich eine sehr große Bedeutung.			U
Ich finde meist schnell Lösungen für Probleme.			K
In Krisenzeiten ist es gut, an Bewährtem festzuhalten.			S
Meine Familie und enge Freundschaften sind für mich das Wichtigste.			B
Ich stehe auch gerne mal im Mittelpunkt.			U
Langes Planen empfinde ich oft als Zeitverschwendung - es kommt doch anders als man denkt.			K
Bevor ich eine Entscheidung treffe, wäge ich erst einmal sorgfältig Kosten und Nutzen ab.			S
Streit und Konflikte gehen mir sehr nah - ich kann davon sogar krank werden.			B
In der Zusammenarbeit mit anderen fühle ich mich schnell eingeengt.			U
Ich melde mich freiwillig, wenn „Not am Mann“ ist.			B
Es macht mir Spaß, mich in neue Bereiche einzuarbeiten.			K
Ich habe es gerne, wenn alles in geordneten Bahnen verläuft.			S
Ich verlasse mich mehr auf meinen Verstand als auf mein Gefühl.			U
Ich finde oft Fehler, die andere übersehen haben			S
Wenn ich meiner Kreativität frei folgen kann, bin ich richtig produktiv.			K
Durch meinen inneren Abstand kann ich Situationen oft klarer einschätzen.			U

Trage nun bitte die Summe deiner „Ja“-Antworten in die Felder bei den jeweiligen Buchstaben ein. Sehr wahrscheinlich entspricht dein Verhalten dem Typus mit den meisten „Ja“-Antworten.



Kurze Erklärung zum Verständnis des zu Grunde liegenden Prinzips:

Die beiden Hauptachsen symbolisieren zwei grundlegende Einflussbereiche unseres Lebens, zum einen die Ebene der Veränderungen, die von den Gegenpolen „Kreativität“ bis „Sicherheit“ reicht, zum anderen die der sozialen Bindungen, die von den Polen „Unabhängigkeit“ und „Beziehung“ gebildet wird. Durch diese Bereiche lassen sich einerseits Lebensumstände beschreiben, andererseits eignen sie sich auch zur Charakterisierung von Persönlichkeiten.

Ein ungünstiges Zusammentreffen zwischen Lebensumständen einerseits und Persönlichkeit andererseits kann zu hoher Stressbelastung führen.

Hierzu zwei Beispiele:

Ein Mensch, dem enge Beziehungen sehr viel bedeuten, wird eine Umgebung der Vereinzelung als Stress empfinden – und umgekehrt.

Ein Mensch, dem Veränderung und Erneuerung sehr wichtig sind, wird eine dauerhafte und sichere Atmosphäre als Stillstand und damit als belastend erleben.

Beschreibung der Stresstypen

Typ K - Der Kreativtyp

Dieser Typ hat seine Stärke in der Kraft zur Veränderung. Menschen dieses Typs sind risikofreudig, lebendig und impulsiv. Sie bringen mit Leichtigkeit Dinge in Gang und können auch andere zur Mitarbeit motivieren. Ihre Begeisterung wirkt häufig ansteckend. Probleme haben Sie mit langfristigen Planungen, mit Erfordernissen und Konsequenzen. Sie neigen zur Ungeduld und zu vorschnellen Entscheidungen. Es fällt ihnen schwer, mit Stillstand und starren Strukturen umzugehen und sich endgültig festzulegen.

Typ S - Der Sicherheitstyp

Dieser Typ hat seine Stärke in der Bildung und Aufrechterhaltung von Stabilität. Menschen dieses Typs sind ausdauernd, handeln verantwortlich und sind auf Beständigkeit bedacht. Sie haben ein hohes Sicherheitsbedürfnis und sind bemüht immer mindestens 100 Prozent zu leisten. Schnelle Veränderung und das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, lösen bei ihnen Unsicherheit oder Ängste aus. Außerdem fällt es ihnen schwer mit Situationen umzugehen, die wenig vorhersehbar oder kontrollierbar sind.

Typ U - Der Unabhängigkeitstyp

Dieser Typ hat seine Stärke in einer klaren Beobachtungsgabe und selbstständigen Entscheidungsfähigkeit. Menschen dieses Typs wirken souverän und sicher in der Welt stehend. Die Aufmerksamkeit anderer bedeutet ihnen sehr viel, sie brauchen jedoch auch immer einen gewissen Abstand zu anderen Menschen. Enge Beziehungen können bei ihnen Ängste auslösen, da sie befürchten, ihren Freiraum zu verlieren und leichter angreifbar zu werden.

Typ B - Der Beziehungstyp
Dieser Typ hat seine Stärke in der Schaffung und Aufrechterhaltung von Bindungen. Menschen dieses Typs sind hilfsbereit, einführend, verlässlich und emotional engagiert. Enge Verbindungen zu anderen haben für sie eine große Bedeutung. Aus Angst diese zu gefährden, werden aber Konflikte und Auseinandersetzungen oft vermieden. Der Wunsch es allen Recht machen zu wollen kann schnell zu einer Überforderung führen. Unter Umständen neigen Menschen dieses Typs sogar dazu, ihre eigenen Leistungsgrenzen zu missachten.

Der Mischtyp

Möglicherweise haben Sie festgestellt, dass Sie bei mehreren Typen eine ähnlich hohe Ausprägung (eine ähnlich hohe Anzahl an Ja-Antworten) erreicht haben. Die meisten Menschen besitzen Persönlichkeitsmerkmale verschiedener Typen. Diese sogenannten „Mischtypen“ verfügen in der Regel über ein größeres Verhaltensrepertoire, mit dem sie Belastungen begegnen können, weil sie die Stärken verschiedener Typen besitzen. Sie werden allerdings häufiger in Situationen kommen, die konträre Wünsche und Verhaltensmuster hervorrufen, in denen sie sich dann für eine Alternative entscheiden müssen

Anregung für Typ K

Beantworte die folgende Frage: „Welchen Vorteil bringen mir ständig neue Herausforderungen, wenn ich kaum etwas davon zu Ende bringe?“

Der Wochentipp:

Überlege, was du als Nächstes angehen willst - und lasse es sein.

Anregung für den Typ S

Beantworte die folgende Frage: „Welchen Vorteil habe ich davon, immer 100 Prozent und mehr zu geben, wenn ich mich selbst und andere dabei oft überfordere?“

Der Wochentipp:

Verbringe viel (scheinbar unnütze) Zeit mit Freunden, Freundinnen und Bekannten oder - noch besser - mit Kindern.

Anregung für Typ U

Beantworte die folgende Frage: „Welchen Vorteil bringt mir meine Souveränität, wenn sie mich einsam macht?“

Der Wochentipp:

Überlege, welcher Mensch dir am nächsten steht und was sich dieser heute von dir erhofft.

Anregung für Typ B

Beantworte die folgende Frage: „Welchen Vorteil bringt es mir, mich selbst zu vernachlässigen, indem ich immer für andere da bin?“

Der Wochentipp:

Entwickeln Sie für sich eine Idee und verwirklichen Sie sie - auch gegen die Meinung anderer.