

STRESS LASS' NACH!

Tipps für mehr Stressresistenz



Modul 2

Verknüpfen – Meine Haltung bei Stress

Inhalte und Übungen, mit denen du
deine inneren Antreiber kennlernst.

Was sind *innere Antreiber*?



Innere Antreiber beruhen auf Glaubenssätzen aus unserer Kindheit. Sie wurden uns von unseren Eltern und anderen Bezugspersonen gesagt. Wir haben sie in unser Erwachsenen-Ich mitgenommen und teilweise so stark verinnerlicht, dass sie uns nicht bewusst sind, wenn sie auf uns einwirken.




Das Ziel: Ich will geliebt und anerkannt werden.

- ⇒ Sie treiben uns von innen heraus an und bestimmen unsere Verhaltensweisen.
- ⇒ Sie können eine Stärke sein, aber auch zu viel des Guten. Besonders in stressigen Zeiten.



Welche *inneren Antreiber* gibt es?

Antreiber	→ Negative Auswirkungen	→ Positive Auswirkungen
<u>Sei perfekt!</u> 	<ul style="list-style-type: none">• Überkritik und zu hohe Erwartungen.• Ständige Unzufriedenheit mit sich und anderen.• Innerer Druck und Angst vor Fehlern.	<ul style="list-style-type: none">• Genau, akkurat und gewissenhaft• Qualität vor Quantität• Ehrgeizig und karrierebewusst
<u>Sei schnell!</u> 	<ul style="list-style-type: none">• Hektik, innere und äußere Unruhe• Flüchtigkeitsfehler• Kann schlecht entspannen	<ul style="list-style-type: none">• Effizient• Energetisch, motiviert andere• Passt zu den Ansprüchen der aktuellen Zeit

Antreiber	→ Negative Auswirkungen	→ Positive Auswirkungen
<u>Mach' es allen recht!</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mutet sich zu viel zu. Wird ausgenutzt. • Hohe Belastung. Vernachlässigt die eigenen Bedürfnisse. • Schätzt die Meinung anderer höher als die eigene. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sympathisch, freundlich, respektvoll • Teamplayer • Nimmt andere Menschen ernst.
<u>Streng' dich an!</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Innerer Leistungsdruck „Ich muss ...“ • Nur hart erarbeiteter Erfolg zählt. • Gefahr der Überanstrengung 	<ul style="list-style-type: none"> • Pflichtbewusst, fleißig • Hohe Frustrationstoleranz • Engagiert
<u>Sei stark!</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterdrückte Gefühle • Zu viel Verantwortung • Fehlendes Vertrauen in andere 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchsetzungsstark, kraftvoll, selbstbeherrscht • Verantwortung für sich und andere • Verlässlich

- ⇒ In uns sind meistens alle Antreiber aktiv.
- ⇒ Manche beeinflussen uns und unseren Alltag mehr, manche weniger.

Die Folgen:

Sind die negativen Auswirkungen der Antreiber stark ausgeprägt und sind wir uns dessen nicht bewusst, werden wir gesteuert, statt selbst zu steuern.

- Wir geraten in **Stress** (vgl. Modul 1).
- Wir handeln in Situationen immer wieder gleich, obwohl wir es eigentlich besser wissen.
- Dadurch erhöht sich unser Stress.

⇒ Dabei sind wir jederzeit in der Lage, Verantwortung für unser eigenes Leben und dessen Gestaltung zu übernehmen.

Übung 1

Nimm dir die Stress-Situationen aus Modul 1 wieder zur Hand.

Wenn du an Situationen denkst, in denen du negativen Stress spürst:

⇒ Was ist dir besonders wichtig? Trage deine Werte auf den nachfolgenden Seiten ein.

Beispiele:

- Ich bin negativ gestresst, wenn ich im Stau stehe und zu spät zur Arbeit komme.
→ Mir ist wichtig, dass ich morgens pünktlich zur Arbeit komme.
- Ich bin negativ gestresst, wenn mein Kind im Supermarkt schreit, weil es unbedingt Süßigkeiten möchte.
→ Mir ist wichtig, dass ich so schnell wie möglich meine Einkäufe erledigen kann.

Übung 2

Übersetze das, was dir wichtig ist, in deine Bedürfnisse:



⇒ Was brauchst du, damit du nicht in Stress gerätst? Welche Bedürfnisse hast du?

Wenn dir keine Bedürfnisse einfallen, kannst du dich von der Bedürfnisliste inspirieren lassen.



Beispiele:

- Mir ist wichtig, dass ich morgens pünktlich zur Arbeit komme.
→ Ich brauche Zugehörigkeit zu meinem Kollegium.
- Mir ist wichtig, dass ich so schnell wie möglich meine Einkäufe erledigen kann,
→ damit ich danach meine Ruhe habe.



Situation 1:

 Mir ist wichtig ...	 Ich brauche ...

Situation 2:

 Mir ist wichtig ...	 Ich brauche ...

Situation 3:

 Mir ist wichtig ...	 Ich brauche ...

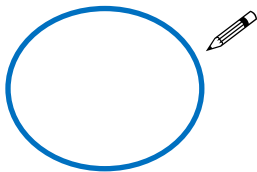
Übung 3

Kreuze die Aussagen an, die dich besonders ansprechen. In welchen Antreibern findest du dich besonders wieder?

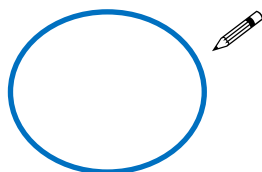
	Gut ist nicht gut genug.	A
	Bloß keinen Streit!	D
	Ich mache gerne mehrere Sachen gleichzeitig	E
	Augen zu und durch.	B
	Mir sind positive Rückmeldungen wichtig.	D
	Reiß' dich zusammen!	B
	Erfolg muss man sich hart erarbeiten.	C
	Zeit ist Geld.	E
	Knie' dich voll rein!	C
	Mach' bloß keine Fehler!	A
	Ich kann schlecht „Nein“ sagen.	D
	Ich komme alleine zurecht.	B
	Ich muss noch besser werden.	A
	Beeil' dich!	E
	Wenn ich etwas anfangе, muss ich es auch zu Ende bringen.	C

⇒ Zähle zusammen, wie oft du eine Aussage von A, B, C, D oder E angekreuzt hast. Welche Antreiber sind bei dir stark ausgeprägt, welche nicht so stark?

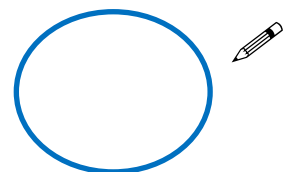
A = Sei perfekt!



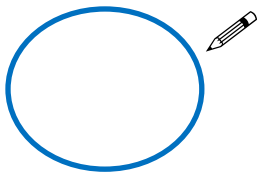
B = Sei schnell!



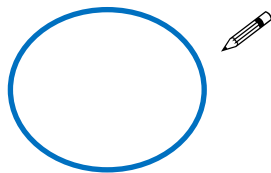
C = Mach' es allen recht



D = Streng' dich an!



E = Sei stark!



STRESS LASS' NACH! | Tipps für mehr Stressresistenz | Modul 2: Verknüpfen – Meine Haltung bei Stress“ 2025 von Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft ist lizenziert unter einer [CC BY 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Lizenz.