



## Fünf persönliche Stressverstärker – und was dahinter steckt

Petra Lewe

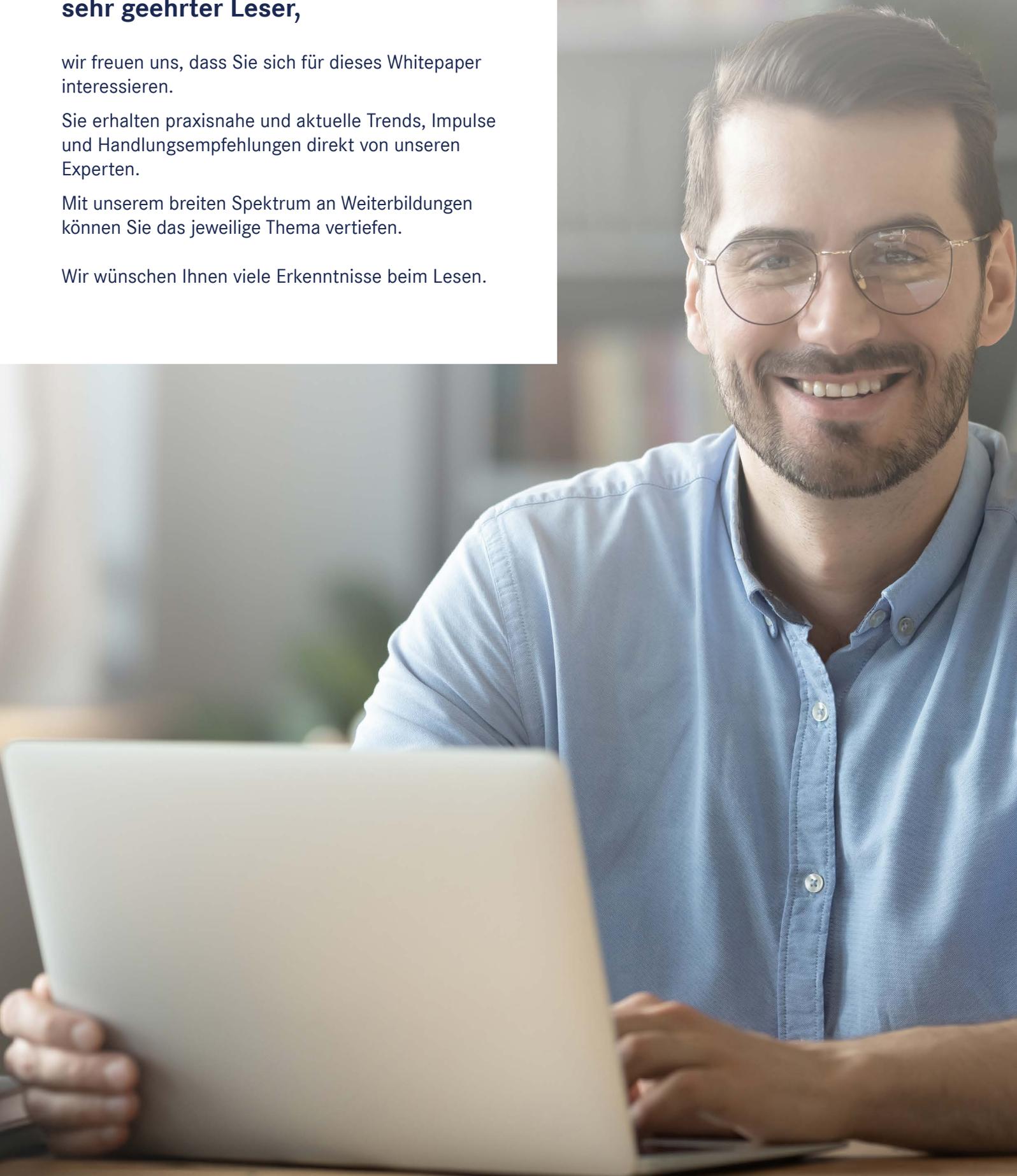
## **Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,**

wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Whitepaper interessieren.

Sie erhalten praxisnahe und aktuelle Trends, Impulse und Handlungsempfehlungen direkt von unseren Experten.

Mit unserem breiten Spektrum an Weiterbildungen können Sie das jeweilige Thema vertiefen.

Wir wünschen Ihnen viele Erkenntnisse beim Lesen.



# Fünf persönliche Stressverstärker – und was dahinter steckt

## Sei perfekt!

- Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen steht im Vordergrund. Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder – am besten – am besten machen.

## Sei beliebt!

- Im Hintergrund hier steht das Bindungsmotiv, der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe.

## Sei unabhängig!

- Im Hintergrund steht hier das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.

## Behalte Kontrolle!

- Im Hintergrund steht hier das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben.

## Halte durch!

- Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist, wie das bei anderen Stressverstärkern der Fall ist, sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird.

## Förderliche Einstellungen (1/3)

Mögliche förderliche Einstellungen

Mein Satz

### Sei perfekt!

- Auch ich darf Fehler machen.
- Aus Fehlern werde ich klug.
- Ich bin okay trotz Fehlern.
- Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.
- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
- Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig

...

### Sei beliebt!

- Ich darf „nein“ sagen.
- Ich achte auf meine Grenzen / meine Bedürfnisse.
- Ich Sorge auch für mich.
- Ich bin gut zu mir.
- Ich darf andere enttäuschen.
- Ich kann /will / muss es nicht allen recht machen.
- Kritik gehört dazu.
- Ich darf kritisieren / meine Meinung sagen.
- Ich darf kritisiert werden

...

## Förderliche Einstellungen (2/3)

Mögliche förderliche Einstellungen

Mein Satz

### Sei unabhängig

- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.
- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
- Ich lasse mich unterstützen/mir helfen...
- Ich kann/darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen.
- Ich darf/kann delegieren.
- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich darf mich anlehnen.

...

### Behalte Kontrolle!

- Ich darf loslassen.
- Risiko/Unsicherheit gehört dazu.
- Ich darf ein Risiko eingehen.
- Ich traue mich.
- Ich kann/darf entscheiden für jetzt.
- Mut tut gut.
- Ich kann Entscheidungen korrigieren.
- Ich kann/darf spontan sein.
- Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen.
- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
- No risk, no fun!

...

## Förderliche Einstellungen (3/3)

Mögliche förderliche Einstellungen

Mein Satz

### Halte durch!

- Ich Sorge für mich.
- Ich pass auf mich auf.
- Ich darf mich auruhen/entspannen.
- Ich darf es mir leicht machen.
- Ich darf loslassen.
- Ich darf aufgeben.
- Ich habe Grenzen, und das ist gut

...

## Passende Weiterbildungen finden Sie hier:

### Praxiswissen für Ihren Erfolg im Job

Erfahren Sie in unseren Weiterbildungen praktisches und aktuelles Know-how zu den Themen Arbeitsrecht, Entgeltabrechnung und Personalmanagement.

[Jetzt informieren.](#)

### e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen.

[Jetzt testen.](#)

### Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse Training.](#)

Jetzt individuelles [Angebot anfordern.](#)