

STRESSMUSTER LAZARUS

Oberlehrer – „streng dich an“



Perfektionist – „sei perfekt“



Getriebene – „beeil dich“



Mach es recht – „sei brav“



Der Kontrollierer – „sei stark“



Stressmuster Lazzarus

nicht ... kaum .. etwas ... gut ... voll

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich | 1 2 3 4 5 |
| 2. Ich fühle mich verantwortlich, dass sich andere mit mir wohlfühlen | 1 2 3 4 5 |
| 3. Ich bin ständig auf Trab | 1 2 3 4 5 |
| 4. Wenn ich raste, roste ich | 1 2 3 4 5 |
| 5. Anderen gegenüber zeige ich niemals meine Schwächen | 1 2 3 4 5 |
| 6. Oftmals denke ich „es ist schwierig etwas genau zu wissen oder zu sagen“ | 1 2 3 4 5 |
| 7. Meist rede ich mehr als es notwendig wäre | 1 2 3 4 5 |
| 8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind | 1 2 3 4 5 |
| 9. Es fällt mir schwer, meine Gefühle zu zeigen | 1 2 3 4 5 |
| 10. Meine Devise ist „Nicht lockerlassen, wenn du etwas erreichen willst“ | 1 2 3 4 5 |
| 11. Wenn ich eine Meinung habe, kann ich sie auch klar begründen | 1 2 3 4 5 |
| 12. Wünsche erfülle ich mir so schnell wie möglich | 1 2 3 4 5 |
| 13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals kontrolliert habe | 1 2 3 4 5 |
| 14. Leute, die herumtrödeln, regen mich auf | 1 2 3 4 5 |
| 15. Es ist für mich sehr wichtig, von anderen akzeptiert zu werden | 1 2 3 4 5 |
| 16. Ich habe eher eine harte Schale, aber in Wahrheit einen weichen Kern | 1 2 3 4 5 |

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 17. Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten und richte mich danach | 1 2 3 4 5 |
| 18. Leute, die unbekümmert in den Tag leben, kann ich nur schwer verstehen | 1 2 3 4 5 |
| 19. Bei Diskussionen mische ich mich gerne ein, unterbreche dabei oftmals auch andere | 1 2 3 4 5 |
| 20. Ich löse grundsätzlich meine Probleme selbst | 1 2 3 4 5 |
| 21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch | 1 2 3 4 5 |
| 22. Im Umgang mit anderen achte ich lieber auf eine gewisse Distanz | 1 2 3 4 5 |
| 23. Viele Aufgaben sollte ich noch viel besser erledigen | 1 2 3 4 5 |
| 24. Ich kümmere mich sogar persönlich um nebensächliche Dinge | 1 2 3 4 5 |
| 25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, dafür muss man schon richtig was dafür tun | 1 2 3 4 5 |
| 26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis | 1 2 3 4 5 |
| 27. Ich schätze es, wenn andere meine Fragen, rasch und bündig beantworten | 1 2 3 4 5 |
| 28. Es ist mir wichtig, von anderen zu hören, dass ich meine Sache gut mache | 1 2 3 4 5 |
| 29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende | 1 2 3 4 5 |
| 30. Ich stelle Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer oftmals zurück | 1 2 3 4 5 |
| 31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden | 1 2 3 4 5 |
| 32. Ich bin oft ungeduldig (z.B. trommle mit den Fingern auf den Tisch) | 1 2 3 4 5 |
| 33. Bei Erklärung von Sachverhalten, verwende ich meist Aufzählungen (1.,2.,3.) | 1 2 3 4 5 |
| 34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen | 1 2 3 4 5 |

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren | 1 2 3 4 5 |
| 36. Bei Diskussionen, nicke ich meist nur mit dem Kopf, mehr nicht | 1 2 3 4 5 |
| 37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen, sonst geht's nicht | 1 2 3 4 5 |
| 38. Mein Stimmung/Gesichtsausdruck ist eher ernst und nachdenklich | 1 2 3 4 5 |
| 39. Ich würde mich überwiegend als nervöser Typ einschätzen | 1 2 3 4 5 |
| 40. So schnell kann mich nichts erschüttern | 1 2 3 4 5 |
| 41. Meine Probleme gehen andere Personen nichts an | 1 2 3 4 5 |
| 42. Ich empfinde/sage oft: „Tempo, Tempo, das muss schneller gehen“ | 1 2 3 4 5 |
| 43. Gerne verwende ich Worte wie „genau“ „logisch“ „klar“ „exakt“ | 1 2 3 4 5 |
| 44. Häufig sage ich: „das verstehe ich nicht“ | 1 2 3 4 5 |
| 45. Ich sage eher „können Sie es mal versuchen?“ als „Versuchen Sie es mal“ | 1 2 3 4 5 |
| 46. Ich bin lieber diplomatisch | 1 2 3 4 5 |
| 47. Ich versuche meist, die an ich gestellten Erwartungen zu übertreffen | 1 2 3 4 5 |
| 48. Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten zugleich | 1 2 3 4 5 |
| 49. Meine Devise ist: „Zähne zusammenbeißen, da muss ich durch“ | 1 2 3 4 5 |
| 50. Trotz meiner enormen Anstrengungen, will mir einfach vieles nicht gelingen | 1 2 3 4 5 |

Auswertung

„Sei perfekt“

1 8 11 13 23 24 33 38 43 47

Summe

„Mach schnell“

3 12 14 19 21 27 32 39 42 48

Summe

„Streng Dich an“

4 6 10 18 25 29 34 37 44 50

Summe

„Mach es allen Recht“

2 7 15 17 28 30 35 36 45 46

Summe

„Sei stark“

5 9 16 20 22 26 31 40 41 49

Summe