



## **Mein persönliches Stressprofil**

„Erkenne dich selbst, aber erschrecke dich nicht ...“



## Das Stressprofil: Welcher „Stress-Typ“ bin ich?

Jeder Mensch hat sein persönliches Muster, um auf die Anforderungen des Arbeits- und Privatlebens zu reagieren. Daher bedeutet Stress auch für jeden Menschen etwas anderes. Wenn Sie aber auf ständige Überforderungen immer mit dem gleichen ineffektiven Verhaltensmuster reagieren, laufen Sie Gefahr krank zu werden.

Dieses Stressprofil soll Ihnen dabei helfen, Ihr persönliches Stressmuster zu erkennen. Wenn Sie sich bewusst werden, welcher Persönlichkeitstyp am ehesten Ihre Einstellungen und Verhaltensweisen widerspiegelt, fällt es Ihnen leichter, den „Stressfallen“ des Alltags zu entgehen.

## Wie funktioniert der Selbsttest?

Dieses Profil besteht aus 24 Aussagen. Entscheiden Sie bitte **möglichst spontan**, ob Sie den Aussagen zustimmen oder nicht. Anschließend bestimmen Sie bitte für jeden Buchstaben die Anzahl der „Ja“-Antworten und tragen diese unten auf der Seite ein.

Die Unfallkasse NRW ist der gesetzliche Unfallversicherungsträger für rund fünf Millionen Menschen im Land, unter anderem Beschäftigte im öffentlichen Dienst, Schülerinnen und Schüler, Studierende und Feuerwehrleute.

Dieses Stressprofil ist kein wissenschaftlicher Test. Unser Ziel ist es, Ihnen Anregungen und Denkanstöße im persönlichen Umgang mit Stress zu geben.

Viel Spaß beim Ausfüllen.

Ihre  
Unfallkasse NRW

Fachliche Beratung

**Heike Walgenbach**

Dipl.-Psychologin  
Unfallkasse NRW

**Reinhard Hötten**

Dipl.-Supervisor DGsv  
Landschaftsverband Westfalen-Lippe

# Inhaltsverzeichnis

<b>Stressanzeiger – Unser Körper ist klüger als wir!</b>	<b>5</b>
<b>Fragebogen</b>	<b>7</b>
<b>Auswertung</b>	<b>12</b>
<b>Beschreibung der Stresstypen</b>	<b>14</b>
<b>Anregungen und Tipps</b>	<b>17</b>
<b>Impressum</b>	<b>20</b>



## Stressanzeiger – Unser Körper ist klüger als wir!

Da stehen mir **die Haare zu Berge!**

Darüber **zerbreche** ich mir den **Kopf!**

Das **bringt** mich auf **180!**

Ich hab die **Nase voll!**

Da hat es mir die **Sprache verschlagen!**

Das ist zum **Kotzen!**

Ich hab **so einen Hals!**

Das **sitzt** mir im **Nacken!**

Das ist ein **Schlag** ins **Kreuz!**

Die können mir den **Buckel runterrutschen!**

Das geht mir an die **Nieren!**

Da bleibt mir die **Luft weg!**

Das **liegt** mir im **Magen!**

Da **läuft** mir die **Galle** über!

Davor habe ich **Schiss!**

Ich hab **weiche Knie!**

Ich **verliere** den Boden unter den **Füßen!**

**... und was ist Ihr Stressanzeiger?**





## Fragebogen

Folgende Aussagen treffen auf mich zu:

Chancen sind dazu da, genutzt zu werden – auch wenn sie Risiken bergen.

ja    nein

**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**

<b>K</b>	<b>S</b>	<b>U</b>	<b>B</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anzahl Ihrer „Ja“-Antworten



## Fragebogen

Folgende Aussagen treffen auf mich zu:

Das Ansehen meiner Arbeit in der Gesellschaft hat für mich eine sehr große Bedeutung.

ja    nein

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

K	S	U	B
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anzahl Ihrer „Ja“-Antworten



## Fragebogen

Folgende Aussagen treffen auf mich zu:

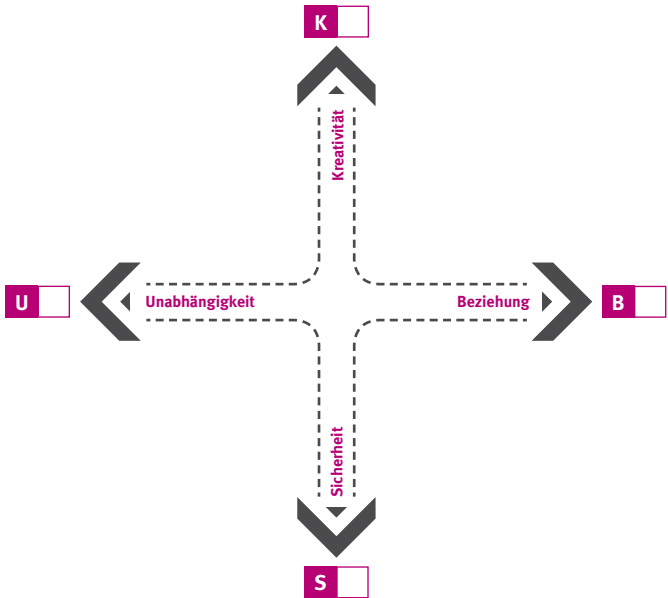
	ja	nein	
In der Zusammenarbeit mit anderen fühle ich mich schnell eingeengt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>U</b>
Ich melde mich freiwillig, wenn „Not am Mann“ ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>B</b>
Es macht mir Spaß, mich in neue Bereiche einzuarbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>K</b>
Ich habe es gerne, wenn alles in geordneten Bahnen verläuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>S</b>
Ich verlasse mich mehr auf meinen Verstand als auf mein Gefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>U</b>
Ich finde oft Fehler, die andere übersehen haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>S</b>
Wenn ich meiner Kreativität frei folgen kann, bin ich richtig produktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>K</b>
Durch meinen inneren Abstand kann ich Situationen oft klarer einschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>U</b>

Anzahl Ihrer „Ja“-Antworten 

<b>K</b>	<b>S</b>	<b>U</b>	<b>B</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Auswertung

Tragen Sie nun bitte die Summe Ihrer „Ja“-Antworten in die Felder bei den jeweiligen Buchstaben ein. Sehr wahrscheinlich entspricht Ihr Verhalten dem Typus mit den meisten „Ja“-Antworten.



Vor der Auswertung eine 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.

Dieses Profil liefert keine Aussagen über Ihre persönlichen Lebensumstände. Um sich hierüber klarer zu werden, denken Sie ein, zwei oder drei Jahre zurück: Was hat sich gegenüber damals verändert? Sprechen Sie mit Ihnen vertrauten Menschen darüber. Bringen Sie diese Einschätzung in Beziehung zu Ihrem persönlichen Stressprofil.

## 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.

## **Anregungen und Tipps**

Auf den nächsten Seiten finden Sie einige zusätzliche Anregungen zu den Persönlichkeitstypen. Wenn Sie die dazugehörige Frage in Ruhe für sich beantwortet haben, wird Ihnen klarer, wo Sie mit Veränderungen ansetzen können. Versuchen Sie dann, den jeweiligen Wochentipp auf Ihre Situation bezogen konkret zu formulieren und in der nächsten Woche umzusetzen.

Probieren Sie es einfach aus!

## Anregung für Typ K

### **Beantworten Sie für sich die folgende Frage:**

„Welchen Vorteil bringen mir ständig neue Herausforderungen, wenn ich kaum etwas davon zu Ende bringe?“

### **Und jetzt der Wochentipp:**

Überlegen Sie, was Sie als Nächstes angehen wollen – und lassen Sie es sein.

## Anregung für Typ S

### **Beantworten Sie für sich die folgende Frage:**

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

### **Und jetzt der Wochentipp:**

Verbringen Sie viel (scheinbar unnütze) Zeit mit Freunden, Freundinnen und Bekannten oder – noch besser – mit Kindern.

## Anregung für Typ U

### **Beantworten Sie für sich die folgende Frage:**

„Welchen Vorteil bringt mir meine Souveränität, wenn sie mich einsam macht?“

### **Und jetzt der Wochentipp:**

Überlegen Sie, welcher Mensch Ihnen am nächsten steht und was sich dieser heute von Ihnen erhofft.

## Anregung für Typ B

### **Beantworten Sie für sich die folgende Frage:**

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

### **Und jetzt der Wochentipp:**

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

# Impressum

## Herausgeber

Unfallkasse NRW  
St.-Franziskus-Straße 146  
40470 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
E-Mail [info@unfallkasse-nrw.de](mailto:info@unfallkasse-nrw.de)  
Internet [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

## Autorin/Autor

Heike Walgenbach und Reinhard Hötten

## Gestaltung

Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

## Druck

F&D, Lichtenfels

## 4. Auflage September 2016

5.000 Exemplare

## Bildnachweis

[istockphoto.de/lisegagne](http://istockphoto.de/lisegagne)

## Bestellnummer

S 45



## **Unfallkasse NRW**

Sankt-Franziskus-Str. 146

40470 Düsseldorf

Telefon 0211 9024-0

Telefax 0211 9024-355