

Stresstier® Test

Im Folgenden findest du einen Test, mit dessen Hilfe du überprüfen kannst, welches dein Stresstier© ist. Das Ergebnis wird dir wichtige Hinweise zu deinem Verhalten in Stresssituationen und darüber hinaus bieten. Zudem gewinnst du wertvolle Erkenntnisse, wie du in Zukunft deinem eigenen Stress zielgerichtet und effektiv begegnen kannst. Du kannst die Ergebnisse und Interpretationen als Impulse für dein Verhalten zur Stressreduktion nutzen. Die Idee des Tests basiert auf den Forschungen des US-amerikanischen Hirnforschers Paul D. MacLean zum sogenannten „dreieinigen Gehirn“ [1]. Diese wurden von mir zu einer neuen Systematik entwickelt, die greifbar und leicht nachvollziehbar ist.

Wie funktioniert der Test? – Du siehst als Erstes insgesamt 21 Blöcke mit jeweils 3 Aussagen. Suche dir in jedem Block die Aussage heraus, der du am ehesten zustimmst. Solltest du mehreren Aussagen zustimmen, dann entscheide dich aus dem Bauch heraus für eine Aussage und lege dich fest. Im zweiten Block findest du 16 Fragen mit jeweils drei Antwortmöglichkeiten. Entscheide dich auch hier jeweils für eine der drei Antworten. Sollten mehrere Antworten in Frage kommen, dann lege dich auch hier wieder spontan auf eine fest.

Trage die Ergebnisse der einzelnen Blöcke in das Auswertungsschema im Anschluss an die Fragen ein. Anschließend zähle zusammen, wie oft das jeweilige Stresstier® bei dir vorkommt.

[1] Siehe hierzu: MacLean, Paul D., Kral, Vojtech Adalbert: A triune conception of the brain and behaviour. Including Psychology of memory and Sleep and dreaming; papers presented at Queen's University, Kingston, Ontario 1969.

Block 1	Die Aussagen
A1	a) Ich mag es, mich mit anderen Menschen zu umgeben und auszutauschen. b) Ich genieße den Rückzug und denke gerne über Dinge nach. c) Ich liebe Herausforderungen und Wettbewerb.
A2	a) Ohne Schweiß kein Preis. b) Nachdenken erspart Nachbessern. c) Gemeinsam geht es besser.
A3	a) Ich mag tiefgehende Gespräche und Philosophieren. b) Ich mag klare Ansagen ohne Schnörkel. c) Ich mag den lockeren Austausch.
A4	a) Ich grübele oft über Dinge. b) Ich neige zu Magen-Darm-Problemen. c) Ich neige zu Verspannungen.
A5	a) Ich mag es, mich so richtig auszuflowern. b) Ich mag es, mich mit anderen Leuten zu treffen. c) Ich mag es, Zeit für mich zu haben.
A6	a) Der perfekte Urlaub beinhaltet eine Mischung aus körperlicher Betätigung und Entspannung. b) Der perfekte Urlaub beinhaltet eine Mischung aus Erlebnis und Abenteu- r. c) Der perfekte Urlaub beinhaltet eine Mischung aus netten Menschen und gemeinsamen Erlebnissen.
A7	a) Ich erinnere mich gerne an schöne Situationen, die ich erlebt habe. b) Ich lebe gerne im Hier und Jetzt. c) Ich denke gerne darüber nach, wie mein Leben zukünftig verlaufen wird.
A8	a) Sprache ist für mich ein Mittel zum Austausch. b) Sprache ist für mich ein Mittel zum Zweck. c) Sprache ist für mich Werkzeug.
A9	a) Früher war vieles besser und entspannter. b) Man muss das Beste aus den Dingen machen. c) Unsere Gedanken von heute gestalten das Morgen.
A10	a) Beim Spielen geht es um das Gewinnen. b) Beim Spielen geht es um das Beisammensein. c) Beim Spielen geht es um Taktik und Nachdenken.
A11	a) Wenn es ginge, würde ich gerne in die Vergangenheit reisen. b) Wenn es ginge, würde ich gerne in die Zukunft reisen. c) Weder noch.
A12	a) Am meisten bewundere ich Menschen, die etwas Besonderes geleistet haben. b) Am meisten bewundere ich Menschen, die sich sozial engagieren. c) Am meisten bewundere ich Menschen, die ihren eigenen Weg gehen.

Block 1	Die Aussagen
A13	<ul style="list-style-type: none"> a) Ich mag es, im Mittelpunkt zu stehen. b) Ich mag es, mittendrin zu sein. c) Ich mag es, zu beobachten.
A14	<ul style="list-style-type: none"> a) Leistung wird belohnt. b) Nachdenken wird belohnt. c) Aufeinander Achten wird belohnt.
A15	<ul style="list-style-type: none"> a) Ein geselliges Treffen mit netten Menschen wäre eine Situation, in der ich dem Stress entgehen könnte. b) Allein auf einer Berghütte zu sein, wäre eine Situation, in der ich dem Stress entgehen könnte. c) Ein schöner Fernsehabend auf dem Sofa wäre eine Situation, in der ich dem Stress entgehen könnte.
A16	<ul style="list-style-type: none"> a) Wenn ich Fernsehen schaue, dann gerne Sportsendungen oder Wettkämpfe. b) Wenn ich Fernsehen schaue, dann gerne Soaps oder Talkshows. c) Wenn ich Fernsehen schaue, dann gerne Wissenssendungen oder Abenteuerfilme.
A17	<ul style="list-style-type: none"> a) Wenn ich lese, dann gerne Fachliteratur oder Science-Fiction. b) Wenn ich lese, dann gerne Biografien oder Tatsachenberichte. c) Wenn ich lese, dann gerne Romane oder leichte Literatur.
A18	<ul style="list-style-type: none"> a) Bezahlung sollte leistungsbezogen sein. b) Bezahlung sollte sozial gerecht verteilt sein. c) Bezahlung sollte qualitätsbezogen sein.
A19	<ul style="list-style-type: none"> a) Am liebsten mag ich es, wenn bei einer Unterhaltung die Menschen rechts von mir stehen. b) Am liebsten mag ich es, wenn bei einer Unterhaltung die Menschen links von mir stehen. c) Am liebsten mag ich es, wenn bei einer Unterhaltung die Menschen mir gegenüberstehen.
A20	<ul style="list-style-type: none"> a) Als interessanten Gesprächsstoff empfinde ich Klatsch und Tratsch. b) Als interessanten Gesprächsstoff empfinde ich Erfolge. c) Als interessanten Gesprächsstoff empfinde ich Neuigkeiten.
A21	<ul style="list-style-type: none"> a) Bei Kaufentscheidungen spielen für mich der Service und die Qualität eine Rolle. b) Bei Kaufentscheidungen spielen für mich die Erfahrung anderer und eine gute Beratung eine Rolle. c) Bei Kaufentscheidungen spielen für mich Innovation und Haltbarkeit eine Rolle.

Tab. 1: Block 1: Die Aussagen

Block 2	Die Fragen
F1	<p>Du besuchst alleine eine Party, auf der bereits viele Menschen sind. Wie verhältst du dich?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ich werde schnell zum Mittelpunkt der Party und Sorge richtig für Stimmung. b) Ich beobachte die Situation erst einmal vom Rand aus und brauche einige Zeit, um aufzutauen. c) Ich geselle mich zu den anderen und unterhalte mich mit den unterschiedlichsten Leuten.
F2	<p>Bei einem Vortrag werden anscheinend falsche Aussagen getroffen. Wie verhältst du dich?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ich denke darüber nach, wie die Aussagen zustande kommen, und werde den Referenten ggf. nach dem Vortrag ansprechen. b) Ich unterbreche den Vortragenden kurz, um die Sache richtigzustellen. c) Ich frage meinen Nachbarn, was da wohl los ist, und bringe die Sache zur Sprache.
F3	<p>Was wäre für dich die größte Strafe?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Eine längere Zeit in einem geschlossenen Raum verbringen zu müssen. b) Eine längere Zeit mit vielen Menschen zusammenzuleben. c) Eine längere Zeit keinen Kontakt zu anderen Menschen zu haben.
F4	<p>Wie würdest du dich selbst beschreiben?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Kontaktfreudig und gesellig. b) Aktiv und impulsiv. c) Zurückhaltend und beobachtend.
F5	<p>Wie sieht für dich ein schöner Ausgleich zu einem stressigen Tag aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ich genieße einen geselligen Abend. b) Ich mache Party. c) Ich mache einen Spaziergang.
F6	<p>Irgendetwas ärgert dich. Wie gehst du damit um?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ich muss mich abregieren. b) Ich suche mir jemanden, mit dem ich darüber reden kann. c) Ich mache das Ganze mit mir selbst aus.
F7	<p>Wie würdest du dein Verhalten im Alltag am ehesten beschreiben?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ich liebe es, mich auszutauschen. b) Ich liebe meine Gewohnheiten. c) Ich liebe es, mich mit anderen zu messen.
F8	<p>Was ist deiner Meinung nach die wichtigste Fähigkeit für Erfolg?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Im richtigen Moment Vollgas zu geben. b) Die Strukturen zu verstehen und kreativ zu nutzen. c) Auf Erfahrungen und Netzwerke zurückgreifen zu können.

Block 2	Die Fragen
F9	<p>Welches Verhalten trifft bei der Erledigung von Aufgaben am ehesten auf dich zu?</p> <p>a) Ich erledige Dinge gerne schnell. b) Ich erledige Dinge gerne sofort. c) Ich erledige Dinge gerne genau.</p>
F10	<p>Bei einer Veranstaltung besteht freie Platzwahl. Wo setzt du dich hin?</p> <p>a) Vorne b) In die Mitte c) Hinten</p>
F11	<p>Welche Eigenschaft sollte ein Mensch haben, der dich von etwas überzeugen will?</p> <p>a) Er sollte sympathisch sein. b) Er sollte für seine Sache brennen. c) Er sollte sich gut in der Sache auskennen.</p>
F12	<p>Wann funktioniert, deiner Meinung nach, eine Gesellschaft am besten?</p> <p>a) Wenn sich alle an die Regeln halten. b) Wenn es genug Freiräume für jeden Einzelnen gibt. c) Wenn es klare Spielregeln gibt.</p>
F13	<p>Wie würden dich andere Leute am ehesten beschreiben?</p> <p>a) Denker b) Macher c) Sympathieträger</p>
F14	<p>Was spornt dich am meisten an?</p> <p>a) Neue Herausforderungen. b) Mich mit anderen zu vergleichen. c) Die Anerkennung anderer Menschen.</p>
F15	<p>Du kommst in eine unbekannte Situation. Wie verhältst du dich?</p> <p>a) Ich frage andere Menschen, was mich erwartet. b) Ich versuche, aktiv die Dinge anzupacken. c) Ich beobachte und verschaffe mir erst einmal einen Überblick.</p>
F16	<p>Was nervt dich am meisten?</p> <p>a) Wenn Dinge nicht vorangehen. b) Wenn ich das Gefühl habe, alles allein machen zu müssen. c) Wenn Menschen unüberlegt an Dinge herangehen.</p>

Tab. 2: Block 2: Die Fragen

Trage nun hier die Ergebnisse von Block 1 ein:

	a)	b)	c)
A1	Gazelle	Affe	Löwe
A2	Löwe	Affe	Gazelle
A3	Affe	Löwe	Gazelle
A4	Affe	Gazelle	Löwe
A5	Löwe	Gazelle	Affe
A6	Löwe	Affe	Gazelle
A7	Gazelle	Löwe	Affe
A8	Gazelle	Löwe	Affe
A9	Gazelle	Löwe	Affe
A10	Löwe	Gazelle	Affe
A11	Gazelle	Affe	Löwe
A12	Löwe	Gazelle	Affe
A13	Löwe	Gazelle	Affe
A14	Löwe	Affe	Gazelle
A15	Gazelle	Affe	Löwe
A16	Löwe	Gazelle	Affe
A17	Affe	Löwe	Gazelle
A18	Löwe	Gazelle	Affe
A19	Affe	Gazelle	Löwe
A20	Gazelle	Löwe	Affe
A21	Löwe	Gazelle	Affe

Tab. 3: Das Auswertungsschema

Zähle nun zusammen, wie oft du die einzelnen Stresstiere in deinem ersten Block angekreuzt hast:

Gazelle	Löwe	Affe

Tab. 4: Ergebnis Block 1

Trage anschließend hier die Ergebnisse von Block 2 ein:

	a)	b)	c)
F1	Löwe	Affe	Gazelle
F2	Affe	Löwe	Gazelle
F3	Löwe	Affe	Gazelle
F4	Gazelle	Löwe	Affe
F5	Gazelle	Löwe	Affe
F6	Löwe	Gazelle	Affe
F7	Gazelle	Löwe	Affe
F8	Löwe	Affe	Gazelle
F9	Löwe	Gazelle	Affe
F10	Löwe	Gazelle	Affe
F11	Gazelle	Löwe	Affe
F12	Gazelle	Affe	Löwe
F13	Affe	Löwe	Gazelle
F14	Affe	Löwe	Gazelle
F15	Gazelle	Löwe	Affe
F16	Löwe	Gazelle	Affe

Tab. 5: Das Auswertungsschema

Zähle nun zusammen, wie oft du die einzelnen Stresstiere in deinem zweiten Block angekreuzt hast:

Gazelle	Löwe	Affe

Tab. 6: Ergebnis Block 2

Zähle die Ergebnisse aus Block 1 und 2 zusammen:

Gazelle	Löwe	Affe

Tab. 7: Ergebnis Block 1 und 2

5.1 Wie du das Ergebnis liest

Anhand deines Ergebnisses aus dem Stresstier®-Test kannst du jetzt ablesen, welches dein bevorzugtes Stresstier® ist und welche Verhaltensweisen bevorzugt bei dir aktiviert werden, wenn du in Stress gerätst. Zudem kannst du aus dem Ergebnis ableiten, welche Methoden dir in einer Stresssituation gezielt weiterhelfen.

Es können verschiedene Varianten bei der Ausprägungsstärke auftauchen, die ich dir im Folgenden kurz erläutere.

Variante 1: Du hast eine sehr eindeutige Ausprägung in Richtung eines der Stresstiere

DIE SEHR EINDEUTIGE AUSPRÄGUNG

Eine sehr eindeutige Ausprägung liegt vor, wenn du bei einem Stresstier® einen Wert von mindestens 25 Punkten hast und er sich somit sehr deutlich von den beiden anderen Werten nach oben abhebt.

Schau dir als Erstes an, ob du nach der vorangegangenen Definition eine sehr deutliche Ausprägung eines bestimmten Stresstieres hast. Bei 25 Punkten und mehr hast du eine eindeutige Dominanz eines Stresstieres, welches dein Verhalten in Stresssituationen überwiegend bestimmt.



Beispiele für eine sehr eindeutige Ausprägung eines Stresstieres

Affe 25 Punkte, Löwe 7 Punkte, Gazelle 5 Punkte
oder
Gazelle 31 Punkte, Affe 3 Punkte, Löwe 3 Punkte
oder
Löwe 34 Punkte, Gazelle 2 Punkte, Affe 1 Punkt

Im Alltag drückt sich die sehr eindeutige Ausprägung eines Stresstieres darin aus, dass die Verhaltensweisen in Stresssituationen relativ zuverlässig voraussagbar sind. Diese werden sich, wenn du in Stress gerätst, mit großer Wahrscheinlichkeit immer in einem ähnlichen Muster ausdrücken. Dies kann dir helfen, unerwünschtes Verhalten zu vermeiden, indem du dir in einer entspannten Situation vornimmst, beim nächsten Mal in für dich typischen Stresssituationen anders zu reagieren.

Wenn die Stresssituation dann allerdings da ist, kann es dir trotzdem passieren, dass deine Handlungsmöglichkeiten und dein Verhalten wieder auf Autopilot gehen. Wenn du beispielsweise ein ausgeprägter Affen-Typ bist, kann es sein, dass du dir in Vorbereitung auf ein Meeting fest vornimmst, dieses Mal deutlich deine Meinung zu sagen

und dich nicht von den Löwen-Typen unterbuttern zu lassen. Während du dann im Meeting zunehmend unter Stress gerätst, merkst du, wie deine Vorsätze schwinden und du erneut die Rolle des stillen Beobachters einnimmst, der das Geschehen eher aus der Beobachterposition heraus betrachtet und dessen Gespräche erneut hauptsächlich im Kopf stattfinden. Gerade in diesen Momenten ist es wichtig, das wahrzunehmen, über das eigene Bauchgefühl hinwegzugehen und sehr bewusst in Aktion zu treten.

Variante 2: Du hast eine hohe Ausprägung eines Stresstieres

DAS HOCH AUSGEPRÄGTE STRESSTIER®

Ein hoch ausgeprägtes Stresstier® liegt vor, wenn du einen Wert hast, der mindestens 5 Punkte über den Werten der beiden anderen Stresstiere liegt.

In dem Fall eines Plus von 5 Punkten gegenüber den anderen Stresstieren hast du ein bevorzugtes Stresstier®, welches jedoch in einigen Situationen durch die anderen Stresstiere ergänzt werden kann. Dein Verhalten wird sich in vielen Situationen an deinem bevorzugten Stresstier® orientieren, es kann jedoch situativ an der ein oder anderen Stelle variieren. Je mehr du aber unter Stress gerätst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du auf dein hoch ausgeprägtes Stresstier® zurückgreifst.

Beispiele für eine hohe Ausprägung eines Stresstieres

Affe 24 Punkte, Löwe 13 Punkte, Gazelle 0 Punkte

oder

Gazelle 17 Punkte, Affe 10 Punkte, Löwe 10 Punkte

oder

Löwe 21 Punkte, Gazelle 13 Punkte, Affe 3 Punkte



Variante 3: Du hast ein zweigeteiltes Stresstier®

DAS ZWEIGETEILTE STRESSTIER®

Ein zweigeteiltes Stresstier® liegt vor, wenn zwei Werte in etwa gleich hoch sind und deutlich über dem dritten Wert liegen.

Wenn die ersten beiden Varianten für dich nicht zutreffen, dann überprüfe, ob du bei zwei Stresstieren einen recht ausgeglichenen Wert hast und diese Werte eindeutig über dem dritten liegen. In diesem Fall hast du eine deutliche Ausprägung von zwei Stresstieren, die situativ auftreten können. Je höher dein Stresslevel ist, desto eher wird das Stresstier® mit der höheren Punktzahl auftreten. Bei einer Gleichverteilung ist die Wahrscheinlichkeit, das mal auf das eine, mal auf das andere Stresstier® zurück-

gegriffen wird, gleich hoch. Du stellst also einen Mischtypen dar, der je nach Situation im Verhalten variiert.



Beispiele für ein zweigeteiltes Stresstier®

Affe 14 Punkte, Löwe 14 Punkte, Gazelle 9 Punkte

oder

Gazelle 16 Punkte, Affe 13 Punkte, Löwe 8 Punkte

oder

Löwe 19 Punkte, Gazelle 17 Punkte, Affe 1 Punkte

Wie kann das in der Praxis aussehen? Dazu gebe ich dir ein selbst erlebtes Beispiel aus dem privaten Bereich, für welches du mit Sicherheit auch im beruflichen Kontext Parallelen ziehen kannst.

Als ich mit meiner Familie und meinen Schwiegereltern auf Ameland, unserer Lieblingsinsel, war, saß ich einen Abend mit meinem Schwiegervater bei einem gemütlichen Bierchen zusammen. Wir ließen den Tag Revue passieren und aus einer Laune heraus schlug ich meinem Schwiegervater vor, am nächsten Tag eine Fahrradtour zu zweit zu machen. Ich muss dazu sagen, dass mein Schwiegervater einen ausgeprägten Löwenanteil in sich trägt. In Bezug auf das Fahrradfahren drückt sich das darin aus, dass er mit seinen über 70 Jahren fast täglich fährt. Eine Fahrradtour beginnt bei ihm nicht unter 40 Kilometern. Dies widerspricht tendenziell komplett meinen Vorstellungen vom gemütlichen Radeln. So war ich dann auch am nächsten Tag nach der gemeinsamen Radtour, bei der mein Schwiegervater ein hohes Tempo vorgegeben hatte, fix und fertig, während er noch eine kleine Tour machte, weil der Ausflug mit mir ihn noch nicht ausgelastet hatte. Soweit zum Löwen-Anteil.

Am nächsten Tag machten wir erneut eine Fahrradtour, allerdings mit der ganzen Familie: meine Frau, unsere Kids und meine Schwiegereltern. Das Tempo wird diesmal von unserem 5½-jährigen Sohn vorgegeben. Diesmal überwiegt der ebenfalls vorhandene Gazellen-Anteil bei meinem Schwiegervater und er fährt gemütlich in der Herde mit.

Alles ist gut bis zu dem Zeitpunkt, an dem Teilnehmer des gleichzeitig auf Ameland stattfindenden Cross-Triathlons Tri-Ambla mit ihren Trainingseinheiten auf unsere Gruppe treffen. Denn dann wechselt das Verhalten meines Schwiegervaters schlagartig: Jedes Mal, wenn ein Fahrradfahrer von hinten anschießt und uns überholt, bekommt er den Blick eines Jagdhunds, nimmt den Fahrradfahrer ins Visier und gibt Gas. Da ist er, der Löwen-Anteil. Nach kurzer Zeit bemerkt der Gazellen-Anteil in ihm allerdings, dass er die Herde verliert, und er lässt sich wieder zurückfallen, bis der nächste Fahrradfahrer sich anschickt, uns zu überholen. Dieses Spiel geht die gesamte Fahrradtour so weiter. Ich schätze, dass mein Schwiegervater an diesem Tag etwa die

dreifache Strecke zurückgelegt hat wie wir. An diesem Abend brauchte er erstaunlicherweise auch keine weitere Fahrradtour.

Du siehst also, dass die Ausprägung zweier Stresstiere ein ambivalentes Verhalten in dir hervorrufen kann. Je nachdem, welche Situation von deinem Stresstier®-Teil gerade als wichtiger erachtet wird, kann es zu einem deutlichen Wechsel im Verhalten kommen. Wenn du es einordnen kannst, wird schnell klar, was sich dort gerade unbewusst abspielt. Auf Menschen jedoch, die um die Stresstier®-Thematik nicht wissen, kann dieses wechselhafte Verhalten sehr irritierend wirken.

Vielleicht hast du auch gerade Menschen vor Augen, die sich in bestimmten Situationen scheinbar sehr wechselhaft verhalten. An dieser Stelle lohnt es sich einmal, zu überprüfen, ob möglicherweise zwei stark ausgeprägte Stresstiere dahinterstecken können.

Variante 4: Du hast eine Gleichverteilung der Stresstier®-Anteile

DAS FLEXIBLE STRESSTIER®

Von einem flexiblen Stresstier® sprechen wir, wenn die Punktzahlen der drei Stresstiere in etwa gleich verteilt sind.

Wenn dein Ergebnis in etwa gleich verteilt ist, liegt eine hohe Wahrscheinlichkeit vor, dass du alle drei Stresstier®-Anteile in dir trägst und sich dein Verhalten, je nach Situation, unterschiedlich gestaltet. Von einer Gleichverteilung sprechen wir, wenn die Punktzahlen von der höchsten bis zur nächstniedrigeren jeweils nicht mehr als 6 Punkte voneinander differieren. Ziehe zur Überprüfung den zweithöchsten Punktwert vom höchsten ab und den niedrigsten vom zweithöchsten. Wenn das Ergebnis jeweils 6 oder weniger beträgt, liegt eine Gleichverteilung vor. Du besitzt in diesem Fall eine größere Flexibilität, situativ zu reagieren.

Beispiele für eine Gleichverteilung

Affe 14 Punkte, Löwe 12 Punkte, Gazelle 11 Punkte
oder
Gazelle 15 Punkte, Affe 12 Punkte, Löwe 10 Punkte
oder
Löwe 13 Punkte, Gazelle 12 Punkte, Affe 12 Punkte



Im Alltag zeigt sich die gleichverteilte Ausprägung der Stresstiere darin, dass dein Verhalten situativ unterschiedlich ist und keine genaue Voraussage darüber getroffen werden kann, welches Verhaltensmuster du anwenden wirst. Manchmal explodierst du, manchmal gehst du in den Rückzug und an anderen Stellen spürst du das Verlan-

gen nach Austausch. Da du eine gewisse Verhaltensflexibilität aufweist, ist es für dich von den Ausprägungstypen her am einfachsten, dein Verhalten bewusster zu steuern.

Wenn du also das komplette Verhaltensrepertoire in dir trägst, solltest du dir in Stresssituationen bewusst machen, welchen der Wege du wählen möchtest und welcher der Situation im Moment am ehesten dienlich ist. Mit deiner Mischausprägung ist es möglich, bewusst auf jeweils ein anderes Verhaltensmuster zurückzugreifen, wenn du das Gefühl hast, dass dich dieses in der Situation eher weiterbringen könnte, da es keine klare Dominanz gibt und die einzelnen Verhaltensstrukturen recht nah beieinanderliegen. Wenn du instinktiv reagierst, werden die Stresstiere oftmals in der Abfolge ihres Punktwertes bedient. Das bedeutet, je mehr du unter Stress gerätst, desto eher wird das Stresstier® mit der höchsten Punktzahl dein Verhalten bestimmen.

Was die Verhaltensweisen der Stresstiere konkret und im Einzelnen sind, habe ich dir im Folgenden noch einmal zusammengefasst.

5.2 Was du aus deinem Stresstier®-Test lernen kannst

Gazelle

Als Gazellen-Typ werden viele deiner Handlungen durch das Stammhirn beeinflusst. Das Hormon, welches bei dir eine entscheidende Rolle spielt, ist Oxytocin, das Kuschelhormon. All deine Handlungen sind geprägt von einem großen Maß an Gefühl. Vor allem das Verbundenheitsgefühl spielt hier eine große Rolle. Beziehungen und Bindungen zu anderen Menschen haben einen großen Stellenwert in deinem Leben. Von anderen Menschen isoliert zu sein oder sogar hintergangen zu werden, bereitet dir großen Stress. Du hast ein gutes Gespür für die Bedürfnisse und Belange anderer Menschen und giltst allgemein als Sympathieträger. Du bist der Kitt in sozialen Gefügen und verwendest viel Zeit für den Aufbau und die Pflege von Beziehungen und Freundschaften. Vertraute Strukturen geben dir Sicherheit. Erfahrungen und Traditionen bieten Stabilität in deinem Leben. Unter massiven Stress gerätst du, wenn zu viele Veränderungen auf einmal auf dich einwirken.

VERHALTENSTIPP

In Stresssituationen kann es dir vor allen Dingen helfen, wenn du dich mit anderen Menschen austauschst. Gewohnte Rituale geben dir dabei Halt und Sicherheit. Vertraute Menschen in deinem Umfeld können dir helfen, Stress zu reduzieren. Gönn dir, gerade in stressigen Situationen, gesellige Stunden mit Menschen, die dir nahestehen. Sorge dafür, dass die Ordnung in deinem Leben, das Vertraute und Ritualisierte, so schnell wie möglich wiederher-

gestellt wird. Schwebesituationen, in denen Entscheidungen offen sind, sollten so schnell wie möglich abgestellt werden. Dies gibt dir die Sicherheit zurück. Wichtig ist, dass du Frust und Ärger nicht in dich hineinfrisst, sondern aktiv in die Kommunikation nach außen gehst.

Löwe

Als Löwen-Typ werden viele deiner Handlungen durch das Zwischenhirn beeinflusst. Das Hormon, welches bei dir eine entscheidende Rolle spielt, ist Adrenalin. Adrenalin wird auch als Emotions- oder Kampfhormon bezeichnet. Gerade in stressigen Situationen kommt es zu einem massiven Energieüberschuss, der kanalisiert werden will. Deine Handlungen sind vornehmlich geprägt von einem großen Maß an impulsiven Emotionen. Wettbewerb und Siegeswillen haben einen großen Stellenwert in deinem Leben. Keinen Einfluss zu haben und mangelnde Entfaltungsfreiheit bereiten dir großen Stress. Du hast ein gutes Durchsetzungsvermögen und giltst allgemein als Antreiber und Motivator. Du besitzt eine natürliche Autorität und verwendest viel Zeit dafür, die Dinge am Laufen zu halten und dich mit anderen zu messen. Die Gestaltungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt geben dir Energie. Impulsivität und Aktivität sind der Treibstoff in deinem Leben. Unter massiven Stress gerätst du, wenn du in irgendeiner Art und Weise in deinem Handeln eingeschränkt wirst. Klare Hierarchien und Regeln stellen den Zustand der Sicherheit her.

VERHALTENSTIPP

In Stresssituationen kann es dir helfen, wenn du deinem Ärger Luft machen kannst. Einfach mal »die Sau rauszulassen«, kann dich unterstützen, den Stress zu reduzieren. Gönn dir, gerade in stressigen Situationen, viel Action und begib dich in ein Umfeld, in dem du das Sagen hast und die Fäden in der Hand hältst. Sorge dafür, dass dein Handlungsspielraum so schnell wie möglich wiederhergestellt wird. Sollte es unklare Rangordnungen oder Rahmenbedingungen geben, so ist es für das eigene Wohlbefinden gut, wenn diese so schnell wie möglich geklärt werden. Hilfreich kann für dich sein, deinen Frust einfach mal laut herauszuschreien oder gezielt auf einen Gegenstand zu richten. Tätigkeiten wie Holzhacken zum Beispiel können ein hervorragendes Mittel zum Abreagieren sein. In Japan gibt es spezielle Freizeiteinrichtungen für dieses Stresstier®. In diesen Einrichtungen können in speziell dafür vorgesehenen Räumen Teller und Tassen zerdeppert oder Möbel zerhackt werden. In Deutschland bieten einige Schrottplätze die Möglichkeit an, Autos zu demolieren. Vielleicht ist das ja von Zeit zu Zeit eine schöne Methode für dich, den Stress zu reduzieren.

Affe

Als Affen-Typ werden viele deiner Handlungen durch das Großhirn beeinflusst. Das Hormon, welches bei dir eine entscheidende Rolle spielt, ist Melatonin. Melatonin ist auch bekannt unter dem Namen Schlaf-Wach-Hormon, da es den Schlafhaushalt reguliert. All deine Handlungen sind geprägt von einem großen Maß an Planung und Ruhe. Dinge, Menschen und Situationen zu beobachten und zu analysieren, hat einen großen Stellenwert in deinem Leben. Fehlende Informationen und das Erfordernis von Improvisation bereiten dir in der Regel großen Stress. Du hast ein gutes Abstraktionsvermögen und giltst allgemein als Analytiker. Du besitzt zudem eine gute Beobachtungsgabe und verwendest viel Zeit damit, die Dinge zu verstehen und Neues zu entwickeln. Das Streben nach Neuem gibt dir Energie. Planung und Ordnung bringen die notwendige Ruhe in dein Leben. Unter massiven Stress gerätst du, wenn deine Privatsphäre eingeschränkt wird und Menschen dir zu nahe sind.

VERHALTENSTIPP

In Stresssituationen kann es dir helfen, wenn du die Möglichkeit hast, dich zurückzuziehen. Strukturen und die Aussicht auf geplante Veränderungen geben dir Sicherheit, Halt und Antrieb. Einfach mal für dich allein zu sein, hilft dir dabei, Stress zu reduzieren. Gönn dir, gerade in stressigen Situationen, Ruhe und die Möglichkeit, Struktur in dein Leben zu bringen, nachzudenken und die nächsten Schritte zu planen. Sorge dafür, dass die Ordnung so schnell wie möglich wiederhergestellt wird und sich neue Perspektiven entwickeln können. Im Alltag kann es dir beispielsweise helfen, zwischendurch einmal einen kleinen Spaziergang zu machen, um den Kopf wieder freizubekommen – alleine versteht sich.

Stresstier® Test



 SHOP.HAUFE.DE

Markus H. Stork

Das Stresstier® in Dir

1. Auflage 2020

ISBN:

978-3-648-13624-9

Umfang: ca. 142 Seiten

Preis: 29,95 EUR

Das Stresstier® in Dir stellt die verschiedenen Stress-Typen vor, beleuchtet deren spezifische Verhaltens- und Sprachmuster und ihre Auswirkungen auf den (Arbeits-) Alltag. Außerdem werden Stärken und Schwächen der einzelnen Typen analysiert. Mit dem Wissen um die verschiedenen Stresstiere® und dem Erkennen der Persönlichkeitstypen, haben Sie die Möglichkeit, in die Vogelperspektive zu gehen, sich selbst und das Gegenüber besser zu verstehen und neue Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Stress zu finden.

- Wer oder was ist das Stresstier®?
- Das Stresstier® in Beruf und Partnerschaft
- Der Einfluss des Stresstiers® auf die Motivation
- Wo das Stresstier® im Alltag zu finden ist
- Die Ausprägungen des Stresstiers®
- Ein Blick ins Gehirn: Was bei Stress im Gehirn passiert
- Warum es wichtig ist, das Stresstier® näher kennen zu lernen
- Der Stress-Typen Test: Welches Stresstier® steckt in dir?