

Selbsttest Belastungssituationen

Teil 1: Welche Situationen belasten wie stark?

Der folgende Selbsttest ist dafür gedacht, sich die eigenen inneren Abläufe bewusst zu machen. Wie hängen Gedanken und Gefühle in möglichen Belastungssituationen zusammen?

- 1. Situation wahrnehmen** Welches Ereignis hat meine Reaktion ausgelöst?
- 2. Gedanken erkennen** Welche Bewertungen und Interpretationen entstehen daraus?
- 3. Gefühle verstehen** Welche Emotionen folgen aus diesen Gedanken?

In Teil 1 stellt sich die Frage, welche Situationen Sie wie stark belasten.

Antworten Sie aufrichtig zu sich selbst und möglichst spontan, ohne lange über die Aussage nachzudenken. Tragen Sie dann Ihre Bewertung in die rechte Spalte neben der Aussage ein.

Bitte bewerten Sie Ihre Belastung der untenstehenden Situationen anhand einer Skala von 1-5:

- 1** gar nicht **2** wenig **3** mittel **4** stark **5** sehr stark

1. Konflikte mit Familienmitgliedern	
2. Konflikte mit Freunden	
3. Konflikte mit Vorgesetzten	
4. Konflikte mit Arbeitskollegen	
5. Unter Zeitdruck arbeiten	
6. Neue Arbeitsaufgaben übernehmen	
7. Sich an Veränderungen anpassen	
8. Mehrere Aufgaben zeitgleich haben	
9. Negatives Feedback erhalten	
10. Langeweile	
11. Alleine Zeit verbringen müssen	
12. Nicht genug Zeit für sich selbst haben	
13. Beruflicher Misserfolg	
14. Mit negativen Emotionen anderer umgehen müssen	
15. Mit eigenen Emotionen umgehen müssen, wie z. B.	
• Wut	
• Angst	
• Trauer	
• Unzufriedenheit	
• Scham	
• Frustration	
• Verlegenheit	
• Hilflosigkeit	
• Verunsicherung	

Selbsttest Belastungssituationen



Teil 2: Was passiert in belastenden Situationen?

In Teil 2 betrachten Sie die besonders hoch bewerteten belastenden Situationen genauer.

So können Sie herausfinden, was sich dahinter verbirgt. Seien Sie bei der Betrachtung Ihrer Situation so konkret und so ehrlich wie möglich zu sich selbst. Weiter unten finden Sie ein anschauliches Beispiel.

Situation

als belastend bewertet in Teil 1 und nun näher betrachtet

Gedanken

kognitive Interpretation der Situation/Glaubenssätze

Gefühle

emotionale Konsequenz der Gedanken/Glaubenssätze

Beispiel Version A:

Situation

Unter Zeitdruck arbeiten → ein wichtiger Bericht muss bis heute Abend fertig werden und ich bin noch weit davon entfernt.

Gedanken

„Ich schaffe das sowieso nicht rechtzeitig.“
„Immer gerate ich unter Druck, ich bin überfordert.“
„Andere werden denken, ich sei inkompetent.“

Gefühle

Angst
Frustration
Hilflosigkeit

Es wird deutlich: Nicht die Situation selbst erzeugt unsere Emotionen, sondern unsere gedankliche Interpretation der Situation tut es. Das Beispiel könnte also auch ganz anders aussehen.

Beispiel Version B:

Situation

Unter Zeitdruck arbeiten → ein wichtiger Bericht muss bis heute Abend fertig werden und ich bin noch weit davon entfernt.

Gedanken

„Ich erledige das Wesentliche zuerst.“
„Ich habe schon ähnliche Situationen erfolgreich gemeistert, darum traut man mir das zu.“
„Ich kann andere um Hilfe bitten.“

Gefühle

Tatkräftigkeit
Stolz
Verbundenheit

Wenn wir erkennen, welche Bewertungen und Muster unsere Gefühle steuern, können wir Strategien entwickeln, um konstruktiv zu handeln. Unsere Resilienz und unsere emotionale Selbstregulation werden gestärkt!