



Stress-Typen Test

Finde in diesem Test heraus, welcher **STRESS-TYP** du bist. Es gibt insgesamt 7 **STRESS-TYPEN**. Dieser Test soll dir dabei helfen herauszufinden, welcher **STRESS-TYP** mehr in dir Raum einnehmen darf. Schau dir das Anleitungsvideo an.

Ich benutze die **STRESS-TYP** damit meine ich **FRAUEN**, **MÄNNER** und **DIVERSE** gleichermaßen. Ansonsten wären die Texte kaum lesbar. Ich danke dir für dein Verständnis im Voraus :D



Legende

0 = Trifft nicht zu 1 = Trifft manchmal zu

2 = Trifft häufig zu 3 = Trifft voll und ganz zu

Beantworte folgende Fragen	0	1	2	3
Ich bin mit vielen Dingen beschäftigt, dass ich keine Zeit für mich habe (H)				
Ich habe von Menschen verlassen zu werden, die ich liebe (A)				
Zeitmanagement fällt mir sehr schwer (Z)				
Ich werde häufig Krank, wenn ich Stress habe (E)				
Ich fühle mich unwohl dabei meine Gefühle zu zeigen (V)				
Ich brauche Stress (Ak)				
Ich fühle mich ständig unter Druck gesetzt (P)				
Ich bin mit so vielen Dingen beschäftigt, dass ich keine Zeit für mich habe (H)				
Ich habe Angst vor der Zukunft (A)				
Ich fühle mich von meinem Alltag überfordert (Z)				
Wenn ich von anderen Menschen verletzt werde ziehe ich mich oft zurück (E)				
Ich schiebe Dinge von mir weg, die mir helfen könnten meine Situationen zu verbessern (V)				
Situationen mit Abenteuer ziehen mich an (Ak)				
Ich denke oft über meine Fehler nach und ärgere mich über sie (P)				
Ich helfe gerne anderen Menschen und/oder ich vergesse mich oft selbst (H)				
Ich habe Angst davor meinen Job zu verlieren (A)				
Mein Schreibtisch ist gerne schnell ein komplettes Chaos (Z)				
In Beziehungen werde oft ich verlassen (E)				
Gedanken die sich auf mein Leben beziehen schiebe ich nur zu gerne von mir weg (V)				
Meine Freiräume sind mir wichtig (Ak)				
Es ist mir wichtig beliebt zu sein (P)				
Ich verstelle mich manchmal um anderen Menschen zu helfen (H)				
Ich habe oft ein Gefühl, dass mir was schlimmes passieren könnte (A)				
Ich verzettelte mich gerne bei Dingen, die ich umsetze (Z)				
Wenn mich etwas emotional belastet, dann spüre ich es in meinem Körper (E)				
Ich konsumiere Drogen, Zigaretten, Alkohol damit es mir besser geht (V)				
Ich liebe es Dinge umzusetzen (Ak)				

Legende

0 = Trifft nicht zu 1 = Trifft manchmal zu

2 = Trifft häufig zu 3 = Trifft voll und ganz zu



MARC BROSZINSKI

Beantworte folgende Fragen	0	1	2	3
Status Symbole wie (Autos, Kleidung, Geld usw.) sind mir wichtig (P)				
Ich bin gerne bescheiden (H)				
Ich möchte Menschen gefallen (A)				
Zu Terminen komme ich gerne mal ein bisschen zu spät (Z)				
Ich fühle mich von anderen Menschen sehr schnell sehr leicht verletzt (E)				
Wenn etwas schief läuft gebe ich gerne anderen Menschen die Schuld (V)				
Meine Zeit fülle ich oft mit banalen Dingen, weil ich gerade den Drang habe etwas zu tun (Ak)				
Meine Gedanken kreisen oft noch um die Arbeit, obwohl ich Feierabend habe (P)				
Wünsche von anderen Menschen abzulehnen fällt mir meistens schwer (H)				
Passiert etwas gutes, denke ich oft das danach auch was schlechtes passieren wird (A)				
Ich habe oft das Gefühl die Kontrolle zu verlieren (Z)				
Mich bemüht es emotional, was andere Menschen über mich denken (E)				
Ich bin häufig zynisch anderen Personen gegenüber (V)				
Ich springe gerne von einer Sache zur nächsten, weil alles gleich interessant ist (Ak)				
Ich habe oft sehr hohe Maßstäbe an mich und andere Menschen (P)				
Wenn ich eine Ungerechtigkeit sehe greife ich ein (H)				
Ich habe Versagensängste (A)				
Ich verlege wichtige Dinge gerne einmal und suche dann nach ihnen (Z)				
Bei Streits gebe ich oft als erster nach, um die Harmonie aufrecht zu erhalten (E)				
Ich habe oft körperliche Beschwerden Rücken und Kopfschmerzen usw. (V)				
Wenn ich telefoniere kann ich gerne auch noch viele andere Dinge nebenbei machen (Ak)				
Ich vergleiche mich täglich mit anderen Menschen und bin schnell unzufrieden mit mir (P)				
Mindestens 80% meiner Freizeit sind für Freunde, Familie und Bekannte eingeplant (H)				
Ich plane selten meine Zeit, weil ich nicht weiß was passieren kann (A)				
Ich bin oft unzufrieden, wenn ich Aufgaben nicht schaffe, die ich mir vorgenommen habe (Z)				
Zeitdruck geht mir emotional sehr nahe (Gereizt, traurig, überfordert) (E)				
Aufgaben schiebe ich gerne einmal weit weg von mir, besonderes unangenehme (V)				

**Legende**

0 = Trifft nicht zu 1 = Trifft manchmal zu

2 = Trifft häufig zu 3 = Trifft voll und ganz zu

Beantworte folgende Fragen	0	1	2	3
Auch wenn der Tag 48 Stunden hätte, reicht mir meine Zeit kaum (Ak)				
Ich gehe die Dinge lieber selbst an, dann klappen sie auch (P)				
Wenn ich anderen Menschen helfe, gerate ich oft selbst unter Zeitdruck (H)				
Ich vermeide es jemanden zu kritisieren, weil ich die Reaktion nicht absehen kann (A)				
Plane ich meine Zeit, dann klappt meistens sowieso nicht alles so wie ich es mir vorstelle (Z)				
Wenn mich jemand ungerecht behandelt, vermiest es mir oft den ganzen Tag (E)				
Zeitdruck ist niemals meine Schuld (V)				
Ich bin rund um die Uhr erreichbar, sonst verpasse ich vielleicht etwas (Ak)				
Plane ich Zeit mit anderen Menschen, habe ich das Gefühl zu kurz zu kommen (P)				
Ich gebe gerne konstruktive Kritik um andere Menschen zu entwickeln (H)				
Bekomme ich unbekannte Aufgaben, werde ich schnell nervös und neige zu Fehlern (A)				
Zeitdruck habe ich sehr oft, doch ich schaffe es einfach nicht mich besser zu strukturieren (Z)				
Wenn ich anderen Menschen Kritik gebe geht es mir meistens auch sehr nahe (E)				
Kritik geben finde ich oft doof, weil sich die anderen Menschen ehe oft nicht dran halten (V)				
Je mehr ich am Tag schaffe umso besser, ich bin ständig unter Zeitdruck (Ak)				
Selbst wenn ich Zeitdruck habe achte ich auf einen genauen und gründlichen Ablauf (P)				
Große Projekte machen Spaß, weil ich anderen Menschen dabei helfen kann (H)				
Zeitdruck und Überstunden nehme ich an, weil ich Angst habe ärger zu bekommen (A)				
Wenn ich Kritik gebe, dann schwanke ich oft von einem Thema ins andere (Z)				
Große Projekte lösen in mir sehr starke Gefühle aus (E)				
Selbstvorwürfe kenne ich kaum, denn ich kann ja nichts für meine Situation (V)				
Ich werde schnell ungeduldig (Ak)				
Große Projekte plane ich manchmal zu sorgfältig, dass ich dadurch in Zeitnot gerate (P)				
Ich freue mich, wenn ich es anderen recht machen kann (H)				
Aus Angst etwas falsch zu machen, meide ich große Projekte (A)				
Große Projekte meide ich, denn es ist für mich eine Herausforderung sie zu planen (Z)				
Ein gutes Klima auf der Arbeit und zu Hause ist mir wichtig (E)				



Legende

0 = Trifft nicht zu 1 = Trifft manchmal zu

2 = Trifft häufig zu 3 = Trifft voll und ganz zu

Beantworte folgende Fragen	0	1	2	3
Ich meide große Projekte, denn die anderen machen mir zu viele Fehler (V)				
Für Projekte die sofort erledigt werden müssen, bin ich sofort zu Stelle (Ak)				
Menschen die ungenau arbeiten gehen mir oft auf die Nerven (P)				
Zähle alle erreichten punkte zusammen	Summe			
Gesamtergebnis H				
Gesamtergebnis A				
Gesamtergebnis Z				
Gesamtergebnis E				
Gesamtergebnis V				
Gesamtergebnis Ak				
Gesamtergebnis P				

Herzlichen Glückwunsch. Du hast alle fragen beantwortet und die Ergebnisse zusammengezählt. Schau nun, welcher **STRESS-TYP** die höchste Punktzahl erreicht hat. Jeder Mensch hat verschiedene Anteile in sich. Die Ausprägung variiert jedoch. Ich bin gespannt wie es bei dir ist. Auf der nächsten Seite stehen alle Erläuterungen zu den einzelnen **STRESS-TYPEN**.



Überwiegend (H) Der Helfer-Typ

Der **HELFER-TYP** ist in seinem Freundeskreis als Mensch hoch angesehen. Er tut viel Gutes und hilft nur zu gerne anderen Menschen. Auch hat er immer ein offenes Ohr für Probleme. Er ist halt gerne für Menschen und Tiere da. Er freut sich auch über die Anerkennung, die er deswegen erhält, ohne sie jedoch in den Vordergrund für sein Handeln zu stellen. Eigene Bedürfnisse stellt er gerne zurück, damit er helfen kann. Der **HELFER-TYP** holt viel Zufriedenheit aus dieser Tatsache. Gleichzeitig liegt hier jedoch auch eine Gefahr **CHRONISCHEN STRESS** für verborgen. Denn nur allzuoft bleiben die eigenen Aufgaben unerledigt, weil der **HELFER-TYP** wieder aktiv wurde und anderen Menschen beigestanden hat. Auch tut er sich manchmal schwer die eigenen Probleme, sowie Herausforderungen anzugehen. Es fällt ihm halt leichter, anderen Menschen zu helfen, als seine eigenen Sachen anzugehen. Oft kennt der **HELFER-TYP** auch kein Maß, wieviel Energie er in das Helfen hineinsteckt. Hat er einen anstrengenden Tag hinter sich und ist müde, hält es ihn nicht davon ab, noch anderen zu helfen. Oft liebt der **HELFER-TYP** Oft Tiere und/oder die Natur und bringt sich hier auch mit ein. All diese Dinge kosten jedoch auch Kraft. Dies ist menschlich. Deshalb ist es wichtig, dass der **HELFER-TYP** sein **Energielevel** im Auge behält. Denn der Akku dieses Typen läuft gerne einmal schon auf Sparflamme. Deshalb darf der **HELFER-TYP** der besonders daran arbeiten, auch einmal „Nein“ zu sagen. Ebenfalls sollte er auf sein **Energielevel** achten und sich unbedingt auch mal Zeit für sich nehmen. Ansonsten ist der Akku schnell leer. Frust und eine innere Unzufriedenheit machen sich dann bemerkbar, obwohl er anderen Menschen hilft. Die Wahrheit ist: „Wem nutzt ein Helfer, der nicht mehr helfen kann, weil er zu erschöpft ist?“ Deshalb achte auch auf **DICH!**



Überwiegend (A) Der Ängstliche-Typ

Der **ÄNGSTLICHE-TYP** hat eine Art „GRUNDSTRESS“ in sich verankert. Vieles macht ihm Angst, besonders unbekannte Dinge. Situationen die er nicht abschätzen kann, meidet er gerne. Natürlich hat Angst eine Berechtigung in unserem Leben. Sie schützt uns vor wirklichen Gefahren, damit wir überleben. Hinderlich wird diese Angst jedoch, wenn es um Veränderungen geht. Damit wir ein stressfreieres Leben führen können, bedarf es zu 99% einer Veränderung bei uns selbst. Und gerade wenn wir der **ÄNGSTLICHE-TYP** sind, ist es wichtig an diesem Thema zu arbeiten. Generell sind alle Ängste im Erleben sehr real, selbst dann wenn sie vielleicht noch gar nicht eingetroffen sind. Wir mahlen uns dann gerne aus was alles schlimmes passieren kann. Am Ende trifft dann kaum bis gar nichts von den Sachen ein, die wir uns ausgemalt haben. Doch bis wir dies bemerken, lassen wir uns von unseren Ängsten leiten und leiden an Stress. Ängste sollen uns also schützen. Erlauben wir unseren Ängsten uns zu kontrollieren, dann hindern sie uns daran, Entscheidung zu treffen die gut für uns sind. Anstatt uns zu schützen werden sie so zu unserem Stressverursacher Nr. 1. Sie hemmen uns. Der **ÄNGSTLICHE-TYP** findet sich sehr schnell in einem Kreislauf von **CHRONISCHEN STRESS** wieder. Gerade wenn das Angstgefühl ständig mitschwingt. Dieser Typ darf unbedingt daran arbeiten, sich Wege abseits seiner Angst zu suchen. Wie ich bereits erwähnte ist manche Angst total berechtigt, doch wenn du dein Leben aus der Hand gibst und sie Stress verursachen, solltest du handeln.



Überwiegend (Z) Der Zerfahrene-Typ

Der **ZERFAHRENE-TYP** ist ein sehr kommunikativer Mensch, der manchmal von seinen eigenen Gedanken überholt wird, bevor er die alten ausgesprochen hat. Auf Außenstehende wirkt der **ZERFAHRENE-TYP** oft sehr unorganisiert, was jedoch keineswegs stimmt. Dem **ZERFAHRENE-TYP** fehlt einfach die Übersicht. Gibt man ihm einen Richtung vor, ist er auch in der Lage diesen Weg mit Bravour zu meistern. Gerade in unserer heutigen digitalen Welt erfahren wir mehr Eindrücke als jemals zuvor. Überall gibt es spannende Dinge zu entdecken. Überall lauert Ablenkung. Wichtig für den **ZERFAHRENE-TYP** ist es seinen Fokus zu behalten. Ablenkungen zu vermeiden und bei sich zu bleiben. Durch die zusätzlich chaotischen Ansätze verliert er gerne einmal viel Zeit, weil er Dinge gerne „chaotisch ordnet“. Dies verursacht Stress in ihm. Denn er weiß, durch das ständige Suchen von Dingen oder das Nacharbeiten von Arbeitsabläufen, macht sich der **ZERFAHRENE-TYP** das Leben selbst schwer. **STRESS** ist somit vorprogrammiert. Besonders dann, wenn sich der **ZERFAHRENE-TYP** selbst unter Druck setzt, um mit aller Macht etwas ändern zu wollen. Deshalb ist hier Ruhe und Kontinuität angebracht. Kleine Schritte auf dem Weg zur Ordnung zu gehen. Strukturen und geplante Abläufe tun diesen Typen sehr gut und vermindern **STRESS**.



Überwiegend (E) Der Emotionale-Typ

Der **EMOTIONALE-TYP** ist auf der einen Seite ziemlich mit seinen eigenen Emotionen beschäftigt. Auf der anderen Seite ist da auch dieses tiefe Verständnis für die Emotionen und Gefühle der anderen Menschen. Er ist halt einfühlsam. Genau dies ist das besondere Merkmal des **EMOTIONALE-TYPEN**. Doch gerade weil er so einfühlsam ist, steigt hierdurch sein eigenes **STRESSLEVEL** gerne einmal extrem an. Der **EMOTIONALE-TYP** nimmt sich vieles sehr stark zu Herzen und lastet sich auch gerne einmal die Gefühle von anderen Menschen auf seine eigenen Schultern auf. Dies geht eine gewisse Zeit gut, bis es einfach zu viel wird. Tagtäglich ist der **EMOTIONALE-TYP** damit beschäftigt, die vielen Eindrücke zu verarbeiten, die auf der emotionalen Ebene auf ihn wirken. Nimmt er nun auch noch die Emotionen von anderen Menschen mit auf, dann schießt sein Stresslevel in die Höhe. Statt geradlinig und gleichbleibend ist die emotionale Welt des **EMOTIONALE-TYPEN** am besten mit einer Achterbahnfahrt zu vergleichen. Mal gehts in die höchsten Höhen, dann tief hinunter und manchmal erlebt er sie wie ein Looping. Er kann in einer Minute sehr präsent sein, nur um in der anderen Minute zu verschwinden. Manchmal hängt er noch Jahre an einem Moment fest, den er so schnell nicht vergessen kann. Deshalb arbeitet der **EMOTIONALE-TYP** an seiner Balance. Kippt er einmal in ein Extrem hinüber, kann er sich durch die richtigen Methoden auch wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit den Jahren kann der **EMOTIONALE-TYP** dann lernen, seine Emotionen besser zu kontrollieren. Zu 100% wird dies nie funktionieren, denn wir sind Menschen und somit auch emotionale Wesen. Doch er kann an die Heftigkeit der emotionalen Reaktionen abschwächen. So kann er sich ein Leben im Gleichgewicht aufbauen.



Überwiegend (V) Der Verdränger-Typ

Der **VERDRÄNGER-TYP** besitzt den Wunsch neue Sachen zu entdecken. Er weiß wie faszinierend und spannend die Welt sein kann. Doch wenn er ehrlich zu sich selbst ist, dann ist da auch die Seite, die alles von sich wegschieben möchte. Manchmal sind es unangenehme Themen, manchmal unangenehme Emotionen, manchmal unangenehme Menschen. Der **VERDRÄNGER-TYP** weiß, wo seine Stärken und Schwächen sind. Er weiß was getan werden müsste, doch fehlt ihm hierzu oft die Energie, weil er damit beschäftigt ist das negative in der Situation zu suchen. Oft hat er schlechte Erfahrungen in seinem Leben gemacht. Deshalb möchte er sich schützen. Verantwortung für sein Leben zu übernehmen, kann zu einer großen Herausforderung für den **VERDRÄNGER-TYP** werden. Denn auf Grund seiner Verletzungen aus der Vergangenheit und dem Fokus auf das Negative, sucht er die Schuld für seine Situation gerne bei anderen Menschen. Sein Leben gleicht oft einem großen Filmdrama. Er weiß wie er sich zu inszenieren hat. Und er weiß auch, dass Verantwortung der Schlüssel für ein entspanntes Leben ist. Doch hier verschwendet er viel Energie und hat deshalb Stress. Denn es kostet Kraft die Schuld bei anderen Menschen zu suchen anstatt bei sich selbst anzufangen. Im herzen, weiß er, dass er oft der Grund für seinen STRESS ist, doch die Wahrheit tut oft sehr weh, sodass er halt lieber verdrängt. Um aus diesen Kreislauf herauszukommen, ist eine Akzeptanz für die eigenen Fehler entscheidend. Auch ist ein gutes Energiemanagement, sowie ein Fokus auf die positiven Dinge im Leben entscheidend.



Überwiegend (Ak) Der Aktionistische-Typ

Auch wenn der Tag 48 Stunden hätte, würde dies dem **AKTIONISTISCHEN-TYP** einfach nicht reichen. Der **AKTIONISTISCHEN-TYP** ist ein Umsetzer. Am liebsten erledigt der **AKTIONISTISCHEN-TYP** 5 Dinge gleichzeitig, um dann noch nebenbei die Welt zu erobern. All dieser Aktionismus geht auf Kosten der Genauigkeit. Zwar schafft diese Typ viele Dinge zu meistern, viele davon jedoch nur halb oder es schleichen sich Ungenauigkeiten ein. Alles ist interessant und möchte erforscht werden. Deshalb hat der **AKTIONISTISCHEN-TYP** auch meistens viele Hobbies, Termine und anderweitige Interessen. Mal dasitzen und nichts tun, liegt ihm überhaupt nicht. Es kann ja was in der Zeit erledigt werden oder etwas spannendes passieren. Der **AKTIONISTISCHEN-TYP** kann gut mit Menschen umgehen und ist deshalb ein guter Netzwerker. Durch seine Offenheit kommt er halt gut an. Bei all diesen aufregenden Aktivitäten verliert der **AKTIONISTISCHEN-TYP** gerne einmal sich selbst aus den Augen. Das Stresslevel eines **AKTIONISTISCHEN-TYP** ist oft sehr sehr hoch. Der Grund ist simpel. Er nimmt sich einfach oft zu wenig Auszeiten. Workerholics, also Menschen die andauernd Arbeiten sind oft diese Typ. Sie bekommen meist nicht mit, dass sie schon im Kreislauf des **CHRONISCHEN STRESS** gefangen sind. Es fühlt sich halt normal an. Tauchen dann die ersten Signale auf, wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Unwohlsein, Unkonzentriertheit etc. Dann versuchen diese Typen dies weit von sich weg zu schieben. Dies geschieht solange, bis es einfach nicht mehr geht und sich der Körper und Geist holt, was er braucht. Auch mal Ruhe. Bei aller Zielstrebigkeit, Kommunikationsfreude und Interesse am Leben. Der **AKTIONISTISCHEN-TYP** darf lernen sich auch einmal zurück zu nehmen. Mal für sich selbst zu sein und zu erkennen, wann er einen Schritt kürzer treten sollte.



Überwiegend (P) Der Perfektionistische-Typ

Der **PERFEKTIONISTISCHE-TYP** nimmt die Dinge gerne selbst in die Hand. Nachdem Motto:“ Bevor es die anderen Machen, mache ich es lieber selbst. So kann ich sichergehen, dass es richtig ist“. Aus dem Gedanken heraus alles perfekt haben zu wollen, übernimmt er die meisten Aufgaben lieber selbst. Dies gibt ihm gleichzeitig Sicherheit, denn ansonsten wäre die Welt von dem **PERFEKTIONISTISCHEN-TYPEN** in Gefahr. Perfektionismus zu verurteilen wäre kontraproduktiv, da die Absicht hinter dem Perfektionismus durchaus positiv sein kann. Gewissenhaftigkeit, Ordnung, Sicherheit und Gerechtigkeit sind Dinge die hinter dem Perfektionismus stehen können. Doch auch negative Eigenschaften wie Egoismus. So oder so wird Perfektionismus auf Dauer zu einer Stressfalle, weil es die eine gewünschte Form von Sicherheit gar nicht gibt. Wir geben uns der Illusion hin. Der **PERFEKTIONISTISCHE-TYP** darf erkenne, dass es niemals die eine Form von Sicherheit gibt. Auch ist ein gesunder Umgang mit Fehlern wichtig. Die Welt um uns herum ist ständig im Wandel und die einzige Perfektion ist die Unbeständigkeit. Besonders dann, wenn der **PERFEKTIONISTISCHE-TYP** anfängt Erwartungen an den Ausgang von gewissen Situationen zu knüpfen, ist Stress vorprogrammiert. Der größte **STRESSVERURSACHER** von dem **PERFEKTIONISTISCHE-TYPEN** ist die Dauerhafte Rolle spielen zu wollen ,perfekt sein zu „müssen“. Er macht sich große Gedanken was anderen Menschen über ihn denken. Hinzu kommt die Angst vor Ablehnung. Denn meistens haben **PERFEKTIONISTISCHE-TYPEN** ein sehr geringes Selbstwertgefühl, was sie durch den Perfektionismus kompensieren wollen. Akzeptanz, Erkenntnis und Geduld sind der Schlüssel für diesen Stress-Typen.