Stress ist nicht für alle gleich. Es gibt verschiedene Stresstypen, die unterschiedlich auf Druck reagieren.

Wie würdest du dich in wenigen Worten beschreiben? Empathisch, sensibel, offen? Nachdenklich, suchend, manchmal unsicher? Locker, Spontan, eher zurückhaltend? Strukturiert, lösungsorientiert, fokussiert?

Bereit für einen kurzen Selbsttest? Siehe nächste Seite.

Die Lösungsorientierten

Diese Typen wechseln bei Stress automatisch in den Lösungsmodus. Sie sind Experten im Umgang mit Stress: Sie betrachten Herausforderungen rational und strukturiert und erstellen einen klaren Lösungsplan. Kontrolle und der Glaube, dass jede Herausforderung lösbar ist, sind ihnen wichtig. Sie sind überzeugt: Für jede Situation gibt es eine Lösung.
Geraten Problemlösende dennoch in Stress-Situationen, suchen sie das Gespräch mit Freunden oder der Familie oder machen einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Stressoren auf der Arbeit wie Zeitruck oder Über-/Unterfordeung haben den grössten Einfluss aus Stressempfinden der Lösungsorientierten.

Die Emotionalen

Emotionale Stress-Typen bewältigen Stress durch Austausch – Reden hilft, Gefühle zu ordnen und Nähe zu schaffen, sich weniger allein zu fühlen. Gleichzeitig suchen Sie in stressigen Situationen häufig die Unterstützung und Bestätigung Ihres Umfelds. Wenn der emotionale Typ sich verstanden fühlt, erleichtert ihm das die Situation. Durch Ihre enge Verbindung zu Ihren Emotionen fällt es Ihnen leicht, Mitgefühl zu zeigen und sich in andere hineinzufühlen.
In Stresssituationen helfen sich mit Spaziergängen und positivem Denken. Emotionale Stress-Typen reagieren stark auf psychische Stressoren wie Selbstzweifel, negative Gedanken, Ängste oder hohe Selbstansprüche.

Die Vermeidenden

Im Umgang mit stressigen Situationen neigen Vermeidende dazu, diesen aus dem Weg zu gehen. Belastende Dinge werden manchmal zur Seite geschoben, in der Hoffnung, dass sie sich von selbst erledigen. Stress kann für Sie schnell überwältigend wirken, daher suchen Sie eher den Abstand als die direkte Konfrontation. Dies mag kurzfristig entlastend sein, führt jedoch selten zu echter Ruhe, da das Problem weiterhin im Hintergrund präsent bleibt.
Wenn Ausweichen nicht hilft, suchen die Vermeidenden Ablenkung durch Bewegung oder Gespräche mit Nahestehenden. Psychologische Belastung und soziale Konflikte sind die häufigsten Stressoren, denen Vermeidende möglichst aus dem Weg gehen.

Die Suchenden

Stress fühlt sich für diesen Stress-Typen oft überwältigend an, und sie sehen die Ursache meist in äusseren Umständen oder anderen Personen. Sie fühlen sich manchmal ausgeliefert, was zu Passivität führt. Dadurch neigen sie dazu, Stress eher zu ertragen als aktiv zu bewältigen, was langfristig entmutigend sein kann.
In Stresssituationen suchen Suchende das Gespräch mit Freunden oder Familie, gehen an die Frische Luft oder konzentrieren sich bewusst auf anderes. Bei den Suchenden dominieren psychologische Stressoren wie negative Gedanken, Existenzängste, Selbstzweifel und überhöhte Ansprüche, gefolgt von arbeitsbezogenen Stressoren.

Textquelle: Sanitas Health Forecast

Stress beeinflusst unsere Entscheidungsfindung. Er schwächt die Planung und Kontrolle im Gehirn und aktiviert das emotionale Zentrum was zu impulsiveren Verhalten und weniger rationalem Denken führt, besonders in schwierigen Situationen.

- **Was stresst dich im Alltag am meisten?**
- **Welche Überzeugungen treiben dich an (z. B. „Ich darf keine Fehler machen“)?**
- **Wie gehst du mit Fehlern oder Pausen um?**
- **Was würdest du einem Freund in deiner Situation raten?**
- **Wie gestresst bist du wirklich?**

Ein kurzer Selbsttest:

18 Fragen, für einen ersten Überblick über stressbedingte Beschwerden.
Beantworte die Fragen ehrlich auf einer Skala von 0–4: 0 = Nie, 4 = Sehr häufig
Notiere dir die Punkte, um sie am Ende zu addieren.
Eine Auswertung findest du auf der Folgeseite.

Fragenkatalog

Körper & Energie

1. Ich fühle mich körperlich oder geistig erschöpft.
2. Ich schlafe schlecht oder wache oft in der Nacht auf.
3. Ich habe häufig Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen.
4. Ich fühle mich innerlich unruhig oder getrieben.

Gedanken & Emotionen

5. Ich grüble viel oder denke ständig über Probleme nach.
6. Ich habe das Gefühl, keine Zeit für mich selbst zu haben.
7. Ich bin schnell gereizt oder reagiere überempfindlich.
8. Ich habe selten das Gefühl von innerer Ruhe oder Gelassenheit.

Verhalten & Gewohnheiten

9. Ich esse unter Stress zu viel, zu wenig oder ungesund.
10. Ich trinke Kaffee, Alkohol oder rauche häufiger als sonst.
11. Mir fehlt es an Motivation oder Freude an Dingen, die ich sonst gerne tue.
12. Ich mache kaum Pausen oder erlaube mir keine Ruhe.

Innere Antreiber

13. Ich erlaube mir keine Schwäche – ich muss immer stark sein.
14. Ich bin sehr leistungsorientiert – ohne Produktivität fühle ich mich wertlos.
15. Ich setze mich selbst stark unter Druck, um alles perfekt zu machen.
16. Ich kann schlecht „Nein“ sagen, auch wenn mir alles zu viel wird.
17. Ich habe das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen.
18. Ich vergleiche mich oft mit anderen und fühle mich nicht gut genug.

Annette Wartmann
Komplementär-Therapeutin, Bewegungs- und Körpertherapie OdA BZ, Bewegungspädagogin BGB
Rhygarten 6, 4302 Augst BL | 079 665 84 24 | stresstherapiebasel.ch

Auswertung

Gesamtpunktzahl: 0–72 Punkte

Stresslevel	Bedeutung
0–18	🟢 Entspannt Alles im grünen Bereich. Du gehst gut mit Stress um.
19–36	🟡 Leicht gestresst Erste Anzeichen von Stress sind erkennbar. Achte mehr auf Selbstfürsorge.
37–54	🟠 Mässig gestresst Dein Stresslevel ist erhöht – achte auf Warnsignale. Entspannungstechniken können dir helfen.
55–72	🔴 Hoch gestresst Du stehst unter erheblichem Druck. Überlege, professionelle Unterstützung zu suchen.

Dass du den Selbsttest gemacht hast zeigt, dass du dich mit deinem Stress auseinandersetzen willst. Dafür darfst du dir danken. Die Ergebnisse bieten einen groben Überblick darüber, wie stark Stress in deinem Leben derzeit präsent ist.

Stress ist eine natürliche Reaktion auf Herausforderungen, aber wenn er zu lange anhält oder zu stark wird, kann er sowohl körperlich als auch emotional belastend wirken. Allerdings, **einzelne Symptome könnten auch andere Ursachen** haben und sollten von einer medizinischen Fachkraft abgeklärt werden, falls sie länger anhalten oder sich verschlimmern.

Brauchst du Hilfe und möchtest dein Stresslevel zu reduzieren?

Ich lade dich herzlich zum ersten Gespräch ein. Zusammen können wir **herausfinden, wie ich dich auf deinem Weg begleiten** kann. Gerne unterstütze ich dich dabei, Wege zu finden, wie du **mit Stress umgehen, deine inneren Muster erkennen und deine Balance wiederfinden** kannst.

Ob in **Gesprächen** zur Stressbewältigung (Strategiefindung für einen gesunden Umgang mit Druck und Herausforderungen), mit **Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen** und dem **Auflösen von Stressursachen** – zusammen entscheiden wir.

Her geht es zum Erstgespräch

Ich freue mich, dich kennen zu lernen.

Annette Wartmann
Komplementär-Therapeutin, Bewegungs- und Körpertherapie OdA BZ, Bewegungspädagogin BGB
Rhygarten 6, 4302 Augst BL | 079 665 84 24 | stresstherapiebasel.ch