

Selbst- und Fremdbild unter Stress

Schätzen Sie für sich und Ihren Partner grundsätzlich ein, wie Sie unter Einfluss von starkem Stress agieren. Entscheiden Sie spontan!

Kreuzen Sie auf dem Bogen für sich (X) und parallel für Ihren Partner (O) an. Vergleichen Sie im Anschluss gemeinsam Ihr Selbst- und Fremdbild.

Skala 1-10: 1 = Falsch; trifft gar nicht zu 10 = Richtig; trifft sehr stark zu

Unter Einfluss von Stress in einem Gespräch/Konflikt ...	Skala									
	Falsch					Richtig				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... bleibe ich wie ich bin!										
... verliere ich nicht meinen Humor!										
... habe ich großes Vertrauen in meine Kompetenzen!										
... besitze ich sehr gute Konflikt- und Deeskalationsstrategien!										
... habe ich mich sehr gut unter Kontrolle!										
... möchte ich den Machtkampf unbedingt gewinnen!										
... kann ich meine Kompetenzen bewusst und präzise abrufen!										
... bemerke ich bei mir sehr genau das Auslösen von Stressreaktionen!										
... verringert sich mein Selbstvertrauen!										
... nehme ich die Stressreaktionen meines Gegenübers dezidiert wahr!										
... werden meine Stressreaktionen von anderen kaum wahrgenommen!										
... habe ich immer die Grenzen meiner eigenen Belastungsfähigkeit im Blick!										
... verliere ich meine Ziele nicht aus den Augen!										
... suche ich trotz allem nach beidseitig akzeptierbaren Lösungen!										
... kommuniziere ich besonders achtsam mit meinem Gesprächspartner!										
... greife ich präzise auf neu gelernte Kompetenzen zurück!										
... interveniere ich beim Erreichen meiner Belastungsfähigkeit angemessen!										