

Stressauslöser & Wunde Punkte

Schätzen Sie bitte ein, was bei Ihnen negativen Stress auslöst. 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 1-6: **1** = Falsch; trifft gar nicht zu **6** = Richtig; trifft sehr stark zu

Folgende Verhaltensweisen lösen bei mir negative Emotionen und Stress aus:

Ich bekomme die Schuld für etwas, das ich **nicht** getan habe!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden **hinter** meinem Rücken schlecht über mich reden!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden/Kollegen mich im Satz **unterbrechen!**

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden mich **belügen!**

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden Kritik nur andeuten bzw. **versteckt** ansprechen!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden mich **beschimpfen!**

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden sich im Gespräch mit **anderen** Dingen beschäftigen!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn meine Leitung mich bei schwierigen Entscheidungen **nicht** (unter)stützt!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn mein Arbeitsplatz/Arbeitsumfeld schlecht **organisiert** ist!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden eine überzogene **Anspruchshaltung** haben!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden meine Anstrengungen für sie **nicht** anerkennen!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn zu viele Aufgaben **gleichzeitig** an mich herangetragen werden!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden **laut** werden!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Klienten/Kunden mich **ignorieren**!

Eher nicht	1	2	3	4	5	6	Trifft zu
-------------------	---	---	---	---	---	----------	------------------

Wenn Sie eine **6** angekreuzt haben:

- Welche Techniken oder Strategien haben sich bei Ihnen in der Vergangenheit bewährt?
- Was könnte Ihnen zukünftig helfen, mit Ihrem Stressauslöser angemessen umzugehen?