



Vier Wege zur Gelassenheit

# Welcher Stresstyp bin ich?

## So geht es vielen

Stress weckt den Steinzeitmenschen in uns. Wir denken engstirniger, handeln trotziger, fühlen holzschnittartiger. Genau deshalb fällt es vielen so schwer, frühe Warnsignale des Körpers und der Seele als solche wahrzunehmen, wenn wir ihnen zu viel zumuten. Häufig verleitet uns dieser „Steinzeit-Modus“ sogar dazu, uns bloß noch mehr anzustrengen.

## So hilft vital

Unser Innenleben meldet uns früh genug, dass es ihm zu viel wird. Wir müssen nur wissen, welche Hinweise es aussendet und wie diese unser Denken und Handeln verändern. Vier Stresstypen gibt es. Wer seinen kennt, findet schneller zurück zur Gelassenheit.

## So funktioniert der Test

Lesen Sie die zwölf Aussagen in Ruhe durch und kreuzen Sie nur die an, die stark oder sehr stark auf Sie zutreffen. Fühlen Sie sich kaum oder gar nicht angesprochen, lassen Sie das Ankreuzkästchen leer. Hinter jeder Aussage steht ein Buchstabe. Zählen Sie zum Schluss zusammen, wie häufig Sie A, B, C und D gewählt haben. Jeder Buchstabe steht in der Auswertung für einen Stresstyp.

Auf Anspannung und Hektik reagieren wir alle anders. Was läuft bei Ihnen ab, **wenn der Alltag Ihnen (zu) viel abverlangt?** Dieser Test hilft, eine Antwort darauf zu finden. Denn wer sie kennt, kann früher und gezielter gegensteuern sowie vorbeugen



Welche  
Aussagen  
treffen auf  
Sie zu?

**1** Ich habe regelmäßig mit Leuten zu tun, bei denen ich Mühe habe, mich zu beherrschen.

.....

**2** Höre ich nachts ein unbekanntes Geräusch, fahre ich jedes Mal schrecklich zusammen.

.....

**3** Unreine Haut habe ich immer dann, wenn ich sie am allerwenigsten brauche.

.....



**4** In Diskussionen bin ich standhaft, gebe ich nicht so schnell klein bei.

..... **A**

**5** Fernsehen finde ich schnell öde, wenn ich nicht zappen kann/darf.

..... **C**

**6** Mich überfällt regelmäßig diese Angst, allein gelassen zu werden, obwohl es dafür gar keinen Anlass gibt.

..... **D**

**7** Ich habe starkes Herzklopfen und Brustenge, wenn ich aufgeregt bin.

..... **B**

**8** Bedrückt mich etwas, kann ich oft an nichts anderes mehr denken.

..... **C**

**9** In jüngster Zeit habe ich häufiger mindestens eines der folgenden Probleme: Piepen im Ohr, Kiefer- oder Kreuzschmerzen, Nasenbluten, kalte Hände/Füße.

..... **A**

**10** Ich reagiere allergisch auf Pollen, Hausstaub und/oder bestimmte Tierhaare.

..... **D**

**11** Habe ich viel zu tun, muss ich die ganze Zeit ans Essen denken und kriege oft Heißhunger.

..... **C**

**12** „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ – der Spruch trifft auf mich wirklich zu.

..... **B**

# Mehr Gelassenheit

*Doppelt gut: Wer seinen Stresstyp kennt, kann **Körper und Seele gezielter stärken** und sich bewusster um sie kümmern, wenn die Herausforderung gemeistert ist*



**Einer von vieren:** Tragen Sie in das Schema unten ein, wie oft Sie sich für A, B, C und D entschieden haben. Der Buchstabe, den Sie zweimal oder öfter angekreuzt haben, führt Sie rechts zu Ihrem Stresstyp. Sie haben bei zwei Buchstaben (fast) gleich viele Kreuze? Dann sind Sie ein Mischtyp.

**Mehr als einer:** Mischtypen reagieren noch vielschichtiger auf Stress. Ein Vorteil: Helfen Ihnen z. B. nur die Tipps für „Beherrschte“ (Typ A) nicht immer oder zu wenig, dann lassen sie sich mit denen für Ihren zweiten Buchstaben verknüpfen und Sie finden Ihre beste Relax-Kombi heraus.

**A** \_\_\_\_\_

**B** \_\_\_\_\_

**C** \_\_\_\_\_

**D** \_\_\_\_\_

## **A Die Beherrschte**

In Ihnen kann es noch so sehr brodeln, Sie bleiben gewissenhaft, geduldig und gerecht. Das strengt Sie enorm an, aber das gute Gefühl, alles im Griff zu haben, bedeutet Ihnen mehr. Druck verpufft jedoch nicht durch Ignorieren. Er sucht sich Ventile. Deshalb leiden Sie öfter unter Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, reagieren sich plötzlich und (zu) heftig an Kleinigkeiten ab, oder es macht Ihnen auf einmal gar nichts mehr Spaß. Tipp: Progressive Muskelentspannung baut viel Druck ab, ohne dass es jemand sieht. Frisches Obst und rohes Gemüse, Joghurt, Kefir oder Quark „kühlen“ Sie zusätzlich ab.

## **B Die Leidenschaftliche**

Stellen Sie sich eine Kerze vor, die an beiden Enden brennt. Dieses Bild zeigt ganz gut, was Sie stresst und wie Sie dann darauf reagieren. Begeistert Sie etwas, privat oder beruflich, stürzen Sie sich mit Feuereifer hinein. Das reißt auch andere mit. So weiß Ihr Freundeskreis genau, dass Sie die tollsten Partys und Kurztrips vorbereiten. Ist es dann aber so weit, würden Sie gern alles absagen. Weil Ihnen der Stress, auch wenn es positiver war, alles abverlangt hat. (Vor-)Freude schlägt um in tiefe Trauer. Ihr Herz pocht. Atemnot, Schwindel oder Schlafstörungen kommen hinzu. Stärken Sie Ihren Körper mit leichtem Ausdauersport. Warme Eintöpfe und Zutaten wie Ingwer, Buchweizen, Hirse, Curry oder Zimt verschaffen zusätzliche Kraftreserven.

## **C Die Hungrige**

Je stärker Sie innerlich unter Druck stehen, desto häufiger denken Sie ans Essen. Sie „belohnen“ sich dann z. B. mit Süßem, wenn Sie durchhalten. Spüren Sie Wut oder Trauer, weil Ihnen alles zu viel wird oder Ihnen jemand vorhält, nicht belastbar zu sein, tröstet Sie das Essen. Doch dann meldet sich Ihr schlechtes Gewissen – und Sie essen noch mehr. Knacken Sie diesen Kreislauf! Essen Sie konsequent nur drei Mahlzeiten am Tag. Essen Sie möglichst nicht allein und nebenbei, aber sehr achtsam. Nehmen Sie bewusst wahr, wie jeder Bissen aussieht, duftet, schmeckt und im Mund zergeht. Bei Heißhunger hilft Pfefferminzgeschmack (Kaugummi, Bonbon).

## **D Die Dünnhäutige**

Ihre beste Freundin feiert heute ihren 50. – und Sie haben wieder (!) rote Flecken im Gesicht. Ihr Chef war baff, wie klug Sie das schwierige Projekt gemanagt haben – und auf dem Heimweg kratzt Ihr Hals. Egal, ob die Anspannung zunimmt oder abfällt, Ihre Haut und Ihr Immunsystem antworten darauf sofort. Vermutlich sind Sie Allergikerin. Andere schätzen Ihr Einfühlungsvermögen, doch durch diese Sensibilität sind Sie schneller überlastet und nah am Wasser gebaut. Gönnen Sie sich unbedingt mehr Pausen! Bauen Sie z. B. Atemübungen in den Alltag ein. Saunagänge und frische Obst- oder Gemüse-Smoothies stärken Ihre Abwehr.