

Stress

Die Stresslandkarte



Selbst-erKENNTNIS
Selbst-ACHTung



5, 11, 13

Angst vor Gesichtsverlust	Angst vor sozialer Ablehnung	Abwertende Kommunikation	Fremdbestimmung	Existenzängste
Überblick verloren	Orientierung verloren	Diffuse Zukunftsängste	Ungelöste Konflikte	Komplexität
Trennungsangst	Zeitdruck	Hektik	Enttäuschte Erwartungen	Ideenmenge
Einsamkeit	Misserfolgsfrust	Selbstresignation	Ungewissheit	Erwartungen anderer
Abhängigkeit	Disbalance	Krankheit	Leistungsdruck	
Toxisches Umfeld	Einschränkende Rahmenbedingungen	Energetische Erschöpfung	Wertekonflikt	
Teststress	Eigenanspruch	Fehlender Sinn	Mobbing	
Digitale Süchte	Drogen Süchte	Schlafmangel	Trauer	



Stress Inventur der Stressauslöser



Selbst-erKENNTNIS



Alle

1. **Akzeptanz:** Du darfst bleiben.
2. **Change:** Dich möchte ich weiterentwickeln.
3. **Parkplatz:** Dich schaue ich später an.



<i>Ich habe folgenden Stress...</i>	<i>... auf dem Spielplatz</i>	<i>... weil sich mein(e) Spieler</i>	<i>... so fühlen.</i>	<i>1, 2 oder 3?</i>

Stress Stresstransformation



Selbst-Schutz
Selbst-erMÄCHTIGung



2, 5, 7, 13, 18, 21

Wie lautet der
aktuelle **Stressor**?

Welche **Spieler** sind
hier **gestresst**?

Wie **fühlt** sich der Stress
konkret an?



Welche **Spieler** fehlen auf
dem Spielfeld?

Welchen **Auftrag** gibst du ihnen?

Stress Stresstransformation

Woran erkennst du, dass der **Stressor** sich wieder ankündigt?

Welche neuen **Antworten / Ideen** hat dein Team?

Was **entscheidest** du jetzt?

Welcher Spieler ist der **Kapitän** für die Umsetzungsphase?

Stress Stresstransformation



Selbst-Schutz
Selbst-erMÄCHTIGung



2, 5, 7, 13, 18, 21

Wie lautet der
aktuelle **Stressor**?

Mein Kopf ist so voll mit 48.700 Sachen, dass ich mich nicht auf meine wesentlichen Aufgaben konzentrieren kann.

Welche **Spieler** sind
hier **gestresst**?

Umsetzer (erzielt keine richtigen Fortschritte, Freiheitssucher (sehnt sich nach Leichtigkeit), Absicherer (hat den Überblick verloren)

Wie **fühlt** sich der Stress
konkret an?



schnell reizbar, empfindlich, frustriert, überfordert

Welche **Spieler** fehlen auf
dem Spielfeld?

Planer, Fokussierer, Realist, Schöpfer, Clown

Welchen **Auftrag** gibst du ihnen?

Realist (Verschafft sich einen Überblick und schaut, was realistisch machbar ist, schreibt alle ToDos auf),
Schöpfer (generiert Ideen, wie Aufgaben einfacher gehen können),
Planer (legt fest, welche Reihenfolge nun dran ist, ordnet Prios),
Fokussierer (schnappt sich seine Ideenliste für den Flow-Zustand und bringt Ruhe ins System, QantexX Fokus Sound)
Clown (erinnert mich daran, dass auch ich nur ein Mensch bin und kein Roboter, er geht mit mir in der Mittagspause ein dickes Eis essen)

Stress Stresstransformation

Woran erkennst du, dass der **Stressor** sich wieder ankündigt?

ich werde wieder hibbelig und schiebe Dinge auf, lenke mich mit anderen Dingen ab, putzen macht auf einmal spaß

Welche neuen **Antworten / Ideen** hat dein Team?

Bildschirmzeit Social Media reduzieren, durch App Sperre, Familie im Haushalt integrieren, damit ich nicht alles alleine machen muss, Haushaltshilfe einstellen, Prios jeden Freitag für die kommende Woche neu ordnen

Was **entscheidest** du jetzt?

Ich definiere klare Prioritäten, damit ich wieder klar sehe in meinem Aufgaben-Dschungel

Welcher Spieler ist der **Kapitän** für die Umsetzungsphase?

Planer und Umsetzer

Menschen Energizer-Inventur



Selbst-erMÄCHTIGung
Selbst-beFREIung



3, 6, 7, 11, 12

Wer sind deine **Energizer**?

	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○

Welcher **Typ**?

Welches **Gefühl** wird ausgelöst?



Menschen Arschengel-Inventur



Selbst-erMÄCHTIGung
Selbst-beFREIung



3, 6, 7, 11, 12

Wer sind deine **Arschengel**?

	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○

Welcher **Typ**?

Welches **Gefühl** wird ausgelöst?



Menschen

Arschengel-Analyse



Selbst-akzeptANZ
Selbst-ACHTung



11, 13

Typ 1: Mangelgefühl

Diese Person hat etwas, was ich gerne mehr in meinem Leben hätte.

Und durch das „Präsentieren“ von diesem, aktiviert die Person mein Mangelgefühl.



*Welchen Mangel möchtest du beseitigen?
Welches Bedürfnis braucht deine Aufmerksamkeit?*

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 2: Bedrohung

Diese Person löst alte Gefühle in mir aus, die ich nicht mehr haben möchte. „Ohnmacht“, „klein sein“, „Ablehnung“, „unfrei sein“ oder Ähnliches. Alte Verletzungen wurden nicht transformiert in Weisheit und die Wiederholung ist somit eine Gefahr.



*Welches Bedürfnis ist hier bedroht?
Welche alte Erfahrung ist noch nicht geheilt?*

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 3: Spiegel

Diese Person spiegelt Verhaltensweisen, die ich an mir selbst nicht mag. Es ist also ein Spiegel meiner inneren Unzufriedenheit, die ich noch nicht ändern konnte.



Welche Verhaltensweise an dir möchtest du verändern?

Folgetool: Verhaltensdesigner

Menschen Energizer-Analyse



Selbst-akzeptANZ
Selbst-ACHTung



6, 11

Typ 1: Aufwertung

Diese Person sorgt dafür, dass ich mich wertig fühle. Entweder durch authentische Bestätigung, Fürsorge oder einfach nur ein präsent es für dich da sein. Wenn diese Person fehlt, dann fehlt dir was.



Welcher deiner Bedürfnisse erfüllt dieser Mensch in dir?

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 2: Vervollständigung

Diese Person bringt etwas mit was dir selbst fehlt. Ob Klarheit, Mut, Gelassenheit, Heiterkeit oder ansteckende Begeisterung. Du merkst, dass du dich mit ihm / ihr „runder“ fühlst.



*Welche Superkräfte hat diese Person?
Welche Bedürfnisse bespielt er
vorbildlich?*

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 3: Spiegel

Mit dieser Person teilst du Gemeinsamkeiten wie Werte, Interessen oder eine tiefgehende Erfahrung. Diese Personen fühlen sich vertraut an, weil sie ein Stückweit so sind wie ich.



Was ist eure Gemeinsamkeit, die euch so wunderbar verbindet?

Menschen

Arschengel-Analyse



Selbst-akzeptanz
Selbst-achtung



11, 13

Typ 1: Mangelgefühl

Diese Person hat etwas, was ich gerne mehr in meinem Leben hätte.

Und durch das „Präsentieren“ von diesem, aktiviert die Person mein Mangelgefühl.



*Welchen Mangel möchtest du beseitigen?
Welches Bedürfnis braucht deine Aufmerksamkeit?*

Bernd kommt in den Raum und die Menschen mögen ihn einfach. Das fehlt mir. Ich muss mir das langsam erarbeiten.

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 2: Bedrohung

Diese Person löst alte Gefühle in mir aus, die ich nicht mehr haben möchte. „Ohnmacht“, „klein sein“, „Ablehnung“, „unfrei sein“ oder Ähnliches. Alte Verletzungen wurden nicht transformiert in Weisheit und die Wiederholung ist somit eine Gefahr.



*Welches Bedürfnis ist hier bedroht?
Welche alte Erfahrung ist noch nicht geheilt?*

Ralfs klare, männliche Stimme und seine 1,90 lassen mich klein wirken. Ich will mich nicht klein fühlen, weil ich damals im Freundeskreis schon immer der kleinste war und Olga oberflächlich das damals sogar zu mir gesagt hat. Vor der Gruppe.

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 3: Spiegel

Diese Person spiegelt Verhaltensweisen, die ich an mir selbst nicht mag. Es ist also ein Spiegel meiner inneren Unzufriedenheit, die ich noch nicht ändern konnte.



Welche Verhaltensweise an dir möchtest du verändern?

Jedes Mal regt es mich auf, wenn Uwe zu spät kommt und nicht Bescheid sagt. In Wirklichkeit kann ich mich auf mich und meine Entscheidungen auch nicht verlassen.

Folgetool: Verhaltensdesigner

Menschen Energizer-Analyse



Selbst-akzeptANZ
Selbst-ACHTung



6, 11

Typ 1: Aufwertung

Diese Person sorgt dafür, dass ich mich wertig fühle. Entweder durch authentische Bestätigung, Fürsorge oder einfach nur ein präsent es für dich da sein. Wenn diese Person fehlt, dann fehlt dir was.



Welcher deiner Bedürfnisse erfüllt dieser Mensch in dir?

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 2: Vervollständigung

Diese Person bringt etwas mit was dir selbst fehlt. Ob Klarheit, Mut, Gelassenheit, Heiterkeit oder ansteckende Begeisterung. Du merkst, dass du dich mit ihm / ihr „runder“ fühlst.



*Welche Superkräfte hat diese Person?
Welche Bedürfnisse bespielt er
vorbildlich?*

Folgetool: Fokus-Bedürfnisse

Typ 3: Spiegel

Mit dieser Person teilst du Gemeinsamkeiten wie Werte, Interessen oder eine tiefgehende Erfahrung. Diese Personen fühlen sich vertraut an, weil sie ein Stückweit so sind wie ich.



Was ist eure Gemeinsamkeit, die euch so wunderbar verbindet?

Stress

Die Angst – Dein Coach



Selbst-beFREIung



1, 3, 9, 20

Wovor habe ich
Angst?

Wie **fühlt** sich
diese Angst
konkret an?



Was kann dann im
schlimmsten Fall
passieren?

Mit welcher
Wahrscheinlichkeit
tritt die Situation ein?
(Skala 1 – 10)

1 eher unwahrscheinlich

ziemlich sicher 10

Welche **Spieler**
melden dieses
Gefühl?

Was ist die **positive**
Absicht von deinen
Spieler zu dieser
Angst?

Was **brauchen** diese
Spieler, damit sich
Angst reduziert?

Wer könnte mir
helfen, wenn ich in
dieser Situation
feststecke und **nicht**
allein daraus
wachsen kann?

Was könnte die
positive Lehre /
Absicht dieser
Situation sein, wenn
ich sie durchstanden
habe?



Stress

Die Angst – Dein Coach Beispiel



Selbst-beFREIung



1, 3, 9, 20

Wovor habe ich
Angst?

Ich habe Angst vor echten Expertenurteilen zu Teamplay. Deswegen verprobe ich so intensiv.

Wie **fühlt** sich
diese Angst
konkret an?



Verunsichert, selbstzweifelnd, gelähmt

Was kann dann im
schlimmsten Fall
passieren?

Selbstzweifel am Gesamtkonzept. Ablehnung von Top-Experten. Hoffnung auf Zukunft zerstört.

Mit welcher
Wahrscheinlichkeit
tritt die Situation ein?
(Skala 1 – 10)

1 eher unwahrscheinlich

ziemlich sicher 10



Welche **Spieler**
melden dieses
Gefühl?

Zweifler, Verbinder, Schöpfer

Was ist die **positive**
Absicht von deinen
Spielern zu dieser
Angst?

Sie möchten mich vor einer negativen Erfahrung beschützen.

Was **brauchen** diese
Spieler, damit sich
Angst reduziert?

Gewissheit. Am besten durch Experten-Statements. Und Klärung der Erwartungshaltung: Für wen hast du das Tool entwickelt? Experten oder Menschen, die sich spielerisch und einfach selbst entwickeln wollen?

Wer könnte mir
helfen, wenn ich in
dieser Situation
feststecke und **nicht**
allein daraus
wachsen kann?

Mein Schöpfer. Jede Kritik ist ein Impuls zur Weiterentwicklung.

Was könnte die
positive Lehre /
Absicht dieser
Situation sein, wenn
ich sie durchstanden
habe?

Mehr Selbstvertrauen. Mehr Selbstsicherheit. Klugen Umgang mit Widerstand und Kritik entwickeln. Nicht alles persönlich nehmen. Dem Zweifler gegenteilige Erfahrung ermöglichen, so dass er beim nächsten Mal nicht mehr so viel Energie verbraucht.

