



Angelika Knebel

Psychologische Beratung & Coaching  
Paarberatung

# STRESSVERSTÄRKENDE GEDANKEN NACH KALUZA

---

Um deinen persönlichen Stressverstärker zu ermitteln,  
beantworte bitte nachfolgende Fragen so intuitiv wie möglich:

---

trifft folgendermaßen auf mich zu

voll      ziemlich      etwas      nicht

Am liebsten mache ich alles selbst

Aufgeben kommt für mich niemals  
in Frage

Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht  
so läuft, wie ich es geplant habe

Ich muss unter allen Umständen  
durchhalten

---

Dein Name:

---



Angelika Knebel

Psychologische Beratung & Coaching  
Paarberatung

trifft folgendermaßen auf mich zu

voll      ziemlich      etwas      nicht

Wenn ich mich wirklich anstrengende,  
dann schaffe ich es

Es ist nicht akzeptabel, wenn ich  
eine Aufgabe nicht schaffe oder  
einen Termin nicht einhalte

Ich muss den Druck (Angst,  
Schmerz,..) auf jeden Fall aushalten

Ich muss immer für meinen Betrieb  
da sein

Man muss wirklich hart gegen sich  
selbst sein

Es ist wichtig, dass ich alles unter  
Kontrolle habe

Ich will die anderen nicht  
enttäuschen

Es gibt nicht Schlimmeres, als  
Fehler zu machen

---

Dein Name:

---



trifft folgendermaßen auf mich zu

voll      ziemlich      etwas      nicht

Auf mich muss 100%ig Verlass sein

Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind

Starke Menschen brauchen keine Hilfe

Ich muss mit allen Leuten gut auskommen

Es ist schlimm, wenn andere mich kirtisieren

Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen

Es ist wichtig, dass mich alle mögen

Bei Entscheidungen muss ich mir zu 100% sicher sein

---

Dein Name:

---



trifft folgendermaßen auf mich zu

voll      ziemlich      etwas      nicht

Ich muss ständig daran denken,  
was alles passieren könnte

Ohne mich geht es nicht

Ich muss immer alles richtig  
machen

Es ist schrecklich, auf andere  
angewiesen zu sein

Es ist ganz fürchterlich, wenn ich  
nicht weiß, was auf mich zukommt

Deine Email-Adresse, an die ich dir die Auswertung zukommen lassen kann

---

Dein Name:

---