

Leseprobe aus „Pilates für die Psyche. Wie Sie trotz Arbeitsbelastungen gesund bleiben.“ Von Anne Katrin Matyssek ©

Mentale Stressverschärfer

Genau so, wie man gedanklich Stress bewältigen kann, kann man sich auch mental in ihn hineinsteigern. Testen Sie, ob Sie selbst dazu neigen, Stress noch in Gedanken zu verschärfen – und überlegen Sie (mindestens ab 10 Punkten), welche Gedanken konstruktiver wären.

Wie oft in den letzten 2 Wochen hatten Sie im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit folgende Gedanken?	nie 0	sel- ten 1	oft 2
„Ich schaff das nicht, das ist mir alles viel zu viel.“			
„Ich darf keine Fehler machen.“			
„Der Job macht mich noch krank.“			
„Die Langeweile frisst mich auf.“			
„Die können mich alle mal.“			
„Ich darf keine Schwäche zeigen!“			
„Hier bin ich doch bloß eine Nummer.“			
„Das hat doch alles keinen Sinn.“			
„Der hat es auf mich abgesehen.“			
„Die wollen mich rausmobben.“			
„Ich geb’ auf und schmeiß hin.“			
„Noch x Jahre bis zur Rente.“			
„Immer ich!“			
„Da kannst du nichts machen.“			
„Keiner sieht mich (und meine Bedürfnisse).“			
„Ich versteh das nicht.“			
„Ich muss es allen Recht machen.“			

Summe: _____