

Stresstest: Kämpfst Du oder fliehst Du?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und spontan. Addiere anschließend die Punkte entsprechend der vorangestellten Zahl. Benutze den Antwortschlüssel am Ende der Seite um zu erfahren, zu welcher Bewältigungsstrategie Du neigst.

Wenn eine Deadline ansteht, dann ...

1. erledige ich die Arbeit erst in letzter Minute.
2. beabsichtige ich die Aufgabe früh zu erledigen, aber dann suche ich nach Entschuldigungen / Ausreden.
3. plane ich weit voraus und teile mir meine Zeit ein, um die Aufgabe termingerecht zu erledigen.
4. halte ich mich an einen Zeitplan, der sicherstellt, dass ich am Ende noch etwas extra Zeit habe.

Kurz vor der Deadline ...

1. sage ich mir, dass es jetzt gut ist, wie es ist, und höre auf zu arbeiten.
2. schaue ich kurz über meine Arbeit, um sicher zu gehen, dass alles erledigt ist.
3. verbringe ich 30 Minuten damit, über meine Arbeit zu schauen und weitere 30 Minuten damit, mich zu fragen, ob ich oder ob ich nicht doch besser noch weiter prüfen sollte.
4. überprüfe und überarbeite ich bis zur letzten Minute, um ja jedes Detail perfekt zu gestalten.

Wenn ich in einem Team arbeite, ...

1. lasse ich oft andere die Führung übernehmen und folge lieber.
2. trage ich Ideen bei, bin aber auch dazu bereit, diese für bessere wieder zu verwerfen.
3. vertrete ich meine Ideen vehement, um sicher zu gehen, dass diese von allen im Team gehört und verstanden wurden.
4. übernehme ich die Führung in der Teamarbeit.

Bei einem Konflikt im Team sagen die Teammitglieder, ...

1. ich sei zu passiv und ließe andere im Team die Arbeit erledigen.
2. ich habe nicht genug Arbeit in die gemeinsamen Ziele investiert.
3. ich würde meine eigenen Ideen zu aggressiv vertreten.
4. ich sei ein Kontrollfreak.

Wenn ich mit Zurückweisung oder einem Rückschlag konfrontiert werde, ...

1. gebe ich auf.
2. ziehe ich mich zurück, um mich neu zu sortieren und am nächsten Tag den nächsten Versuch zu starten.
3. akzeptiere ich das nicht und kämpfe dafür, es zu ändern.
4. mache ich das Team für das schlechte Ergebnis verantwortlich.

Wenn ein Familienmitglied mit mir über ein unangenehmes Thema sprechen möchte, ...

1. versuche ich, die Situation zu vermeiden.
2. versuche ich, das Problem in schriftlicher Form zu lösen, beispielsweise in einem Brief oder per Email.
3. verteidige ich mich, und möglicherweise kommt es zu einer hitzigen Diskussion.
4. gehe ich schnell in die Offensive.

18 - 24 Kampf

7 - 13 beides

6 - 12 Flucht