

Stressverstärkermischpult

Stressverstärker-Choreographie und Stressverstärker-Strukturaufstellung (Tom Küchler)

Das Tool wurde ähnlich veröffentlicht in:



Tom Küchler (2016):
Veränderung muss S.E.X.Y. sein! Lösungsorientierte Anregungen für das (Selbst)Management von Veränderung.
verlag modernes lernen

Ein Tool zur Reflexion der Stressverstärker nach Kaluza

<u>Stressverstärker</u>	<u>Wunsch</u>	<u>Angst</u>
Sei Perfekt!	Überhöhter Wunsch nach Anerkennung und Bestätigung durch andere	Angst vor Misserfolg, Versagen, Fehlern
Sei beliebt!	Überhöhter Wunsch nach Zugehörigkeit und Liebe	Angst vor Ablehnung, Kritik, Zurückweisung
Sei stark!	Überhöhter Wunsch nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung	Angst vor Abhängigkeit, Schwäche
Sei auf der Hut!	Überhöhter Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle	Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen, Risiken
Ich kann nicht!	Überhöhter Wunsch nach Wohlbefinden und Bequemlichkeit (Vergleichbar mit der „Systemträgheit“; s.o.)	Angst vor unangenehmen Gefühlen, Frustrationen, Anstrengungen

Kaluza, Gert (2005):
Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer, S.111

Stressverstärkermischpult (Kuchler)

Eine Möglichkeit, Ihre Stressverstärker zu reflektieren, ist das Stressverstärkermischpult, welches ich entwickelt habe, um mit meinen Kundinnen und Kunden deren Stressverstärker zu reflektieren. Ich zeichne dabei gern das Mischpult auf ein Blatt Papier, erkläre dabei das o.g. Bewertungssystem und zusätzlich, warum wir wie in stressigen Situationen agieren. Dann bitte ich darum, die einzelnen Stressverstärker auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten, um die Regler beim Mischpult einzustellen. Die 10 bedeutet, *dieser Stressverstärker hat eine hohe Relevanz (den kenne ich gut und er liegt mir oft in schwierigen Situationen vor den Füßen)* und die 1 bedeutet *das Gegenteil*. Wie schon erwähnt, alle diese Stressverstärker kennen wir. Manche mehr und manche eben weniger. Genau so sind dann die Ausschläge der Regler zu verstehen.

Die Stressverstärker, welche für uns eine hohe Relevanz haben, sorgen auch für den größten Pegelstand am Pult. Es kann gut sein, dass viele dieser Regler bei Ihnen im oberen Bereich sind. Also los geht's, reflektieren Sie!

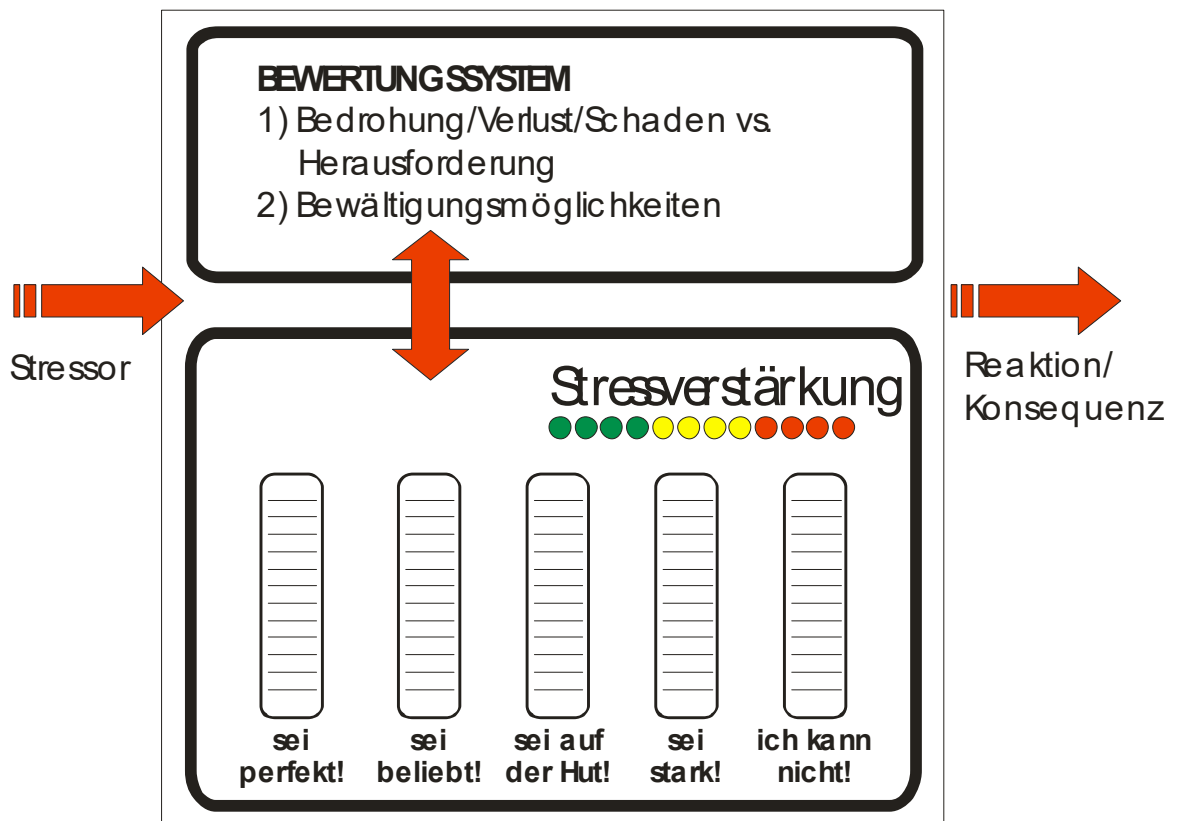


Abb. Das Stressverstärker-Mischpult (Kuchler)

*Nehmen Sie sich jeden Regler am Pult vor und markieren Sie den Reglerstand!
Stellen Sie sich vor, wie laut oder leise der Output (die Reaktionen) ist!
Welcher Stressverstärker „nervt“ bzw „blockiert“ Sie am meisten?*

Stressverstärker-Choreographie (Küchler)

Wenn Sie sich vorstellen, jeder dieser Stressverstärker ist eine Figur, ein (Schau)Spieler auf einer inneren Bühne... Wie sehen die Darsteller aus? Wer steht wo und wie in Bezug auf die anderen? Wer ist (wie die Künstler sagen) die „Rampensau“ und steht dominant im Mittelpunkt? Wer hält sich zurück? Gibt es Koalitionen und Feindschaften?

Wer steht vielleicht hinter der Bühne oder sitzt noch im Backstage (in der Garderobe)? Wer „lungert“ denn vielleicht auch noch auf dem Parkplatz hinter der Bühne herum und wartet? Gibt es neben diesen Darstellern noch andere, welche den Stressverstärker-DarstellerInnen wohlwollend oder gar feindlich gegenüber stehen? Wer sind diese und wie verändern sie die Szenerie?

Zeichnen Sie Ihre innere Bühne!

Reflektieren Sie die Situation und die Auswirkungen dieser Szenerie!

Machen Sie sich Gedanken, wie sich diese Szenerie verändern müsste, dass Ihr Veränderungswunsch in die Realität umgesetzt werden kann!

Welche Dinge sind zu verändern? Wer muss welche Rolle spielen?

Welche vielleicht neuen Akteure sind in das Bühnenbild einzubringen?

Die Stressverstärker-Strukturaufstellung (Küchler)

Eine ähnliche Möglichkeit, um einen Draufblick auf Ihre Situation bzw. Konstellation der Stressverstärker zu bekommen, ist die Stressverstärkerstrukturaufstellung mittels kleiner Karten bzw. Zettel (BeraterInnen nennen dies „Bodenanker“), wie Sie auf dem Foto sehen können. Dazu gehen Sie wie folgt vor: Nehmen Sie sich sieben Blätter, falten sie einen Pfeil und beschreiben Sie die einzelnen Blätter mit den Worten:

- *Fokus (das sind Sie mit Ihrem Blick zum Ziel)*
- *Ziel (Schreiben Sie auf die Karte entweder nur das Wort „Ziel“ oder schreiben Sie Ihren konkreten Veränderungswunsch oder auch nur das „Oberthema“ „Gesundheit“ darauf)*
- *Sei perfekt!*
- *Sei beliebt!*
- *Sei stark!*
- *Sei auf der Hut!*
- *Ich kann nicht!*

Nachdem Sie dies getan haben, legen Sie die Karten so zueinander, wie es sich für Sie momentan im „problematischen Sinne“ anfühlt. Die Pfeilspitzen sind eine Art „Blickrichtung“ – im Sinne von: Welcher Aspekt schaut welchen an? Über die Abstände können Sie regulieren, wie die einzelnen Aspekte zueinander stehen – manche sind sich näher, einige stehen Seite an Seite. Stellen Sie sich ruhig auf Ihren Bodenanker (Fokus) und fühlen Sie, wie die einzelnen Aspekte auf Sie wirken. Sinn dieser Übung ist, dass Sie ein Gefühl dafür bekommen, welcher Glaubenssatz/ Stressverstärker Sie am meisten daran hindert, Ihr Ziel zu erreichen. Nachdem Sie diese Ist-Situation mittels der Struktur dargestellt haben, können Sie sich gern ein Wunschbild bauen. Wie müsste die Struktur aussehen, damit Sie sich gut auf den Weg zum Ziel machen können?