



High-Functioning Stress Check

Persönliche Muster erkennen – Stress besser verstehen

Hallo und willkommen zum Selbstcheck für persönliche Muster, die dich stressanfällig machen können. Schön, dass du dich dafür interessierst!

Viele Menschen sind leistungsfähig, reflektiert, organisiert und fühlen sich trotzdem innerlich angespannt, leer oder nie ganz “angekommen”.

Dieser Selbstcheck kann dir helfen zu erkennen, welche Mechanismen hinter solchen Gefühlen stehen können, zum Beispiel in Bezug auf Stresserleben, ein leistungsbasierter Selbstwert, emotionale Rationalisierung oder starke Anpassung.

Der Test ist kein Diagnoseinstrument, sondern soll dir Orientierung geben, welche dieser Muster bei dir aktuell eine Rolle spielen.

Im Folgenden findest du fünf Subskalen (A bis E) mit Aussagen zu den Bereichen Stress und Funktionieren, Emotionsumgang, Selbstwert und Anpassung, innere Verbindung und Sinn sowie eine Integrationsskala.

Lies jede Aussage in Ruhe durch und bewerte, wie sehr sie auf dich zutrifft. Verwende dafür eine Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft völlig zu). Notiere den zutreffenden Wert nach jeder Aussage.

1	2	3	4	5
Trifft gar nicht zu	Trifft nicht zu	Neutral/Weder noch	Trifft zu	Trifft voll und ganz zu

Orientiere dich daran, was innerhalb der letzten drei Monaten am meisten auf dich zutrifft und was sich stimmig anfühlt. Es gibt kein richtig oder falsch. Wichtig ist nur, ob du dich wiedererkenntst.



High-Functioning Stress Check

A. Stress & Funktionieren

1. Ich funktioniere auch dann noch, wenn ich innerlich erschöpft bin. ____
 2. In den Pausen fällt es mir schwer mich zu entspannen. ____
 3. Ich ignoriere körperliche Signale, solange „es noch geht“. ____
 4. Mein Alltag läuft, aber er kostet mich viel Energie. ____
-

B. Emotionsumgang

1. Ich merke oft erst spät, wie es mir wirklich geht. ____
 2. Starke Emotionen versuche ich schnell wegzudrücken oder zu kontrollieren. ____
 3. Wenn Gefühle hochkommen, verliere ich den inneren Halt. ____
 4. Ich versuche, Gefühle oft zuerst zu verstehen oder zu analysieren, statt sie zu fühlen.

-

C. Selbstwert & Anpassung

1. Anerkennung von aussen gibt mir kurzfristig Sicherheit. ____
 2. Ich passe mich an, auch wenn es sich innerlich nicht stimmig anfühlt. ____
 3. Leistung hilft mir, mich wertvoll zu fühlen. ____
 4. Es fällt mir schwer zu sagen, was ich wirklich will. ____
-

D. Innere Verbindung & Sinn

1. Obwohl objektiv vieles gut läuft, fühle ich mich innerlich leer. ____
 2. Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, berühren mich weniger. ____
 3. Ich weiss, was von mir erwartet wird, aber nicht, wofür ich innerlich stehe. ____
 4. Ich fühle mich manchmal von mir selbst abgeschnitten. ____
-



E. Integrations-Items

1. Ich verstehe meine Muster und Zusammenhänge, trotzdem bleibt es schwierig, etwas nachhaltig zu verändern. ____
2. Ich weiss oft, was mir guttun würde, setze es aber im entscheidenden Moment nicht um. ____
3. In belastenden Momenten verliere ich schnell den Zugang zu dem, was ich eigentlich weiss oder gelernt habe. ____
4. Es fällt mir schwer, gesunde Gewohnheiten langfristig beizubehalten, auch wenn sie mir guttun. ____



Auswertung

Addiere die Werte innerhalb jeder Subskala.

Beispiel: Stress und Funktionieren: $2 + 4 + 3 + 5 = 14$ Punkte.

Ab 13 Punkten gilt ein Bereich als deutlich erhöht.

Markiere alle Subskalen, in denen du diesen Wert erreichst oder überschreitest. Diese Bereiche sind bei dir aktuell stärker ausgeprägt.

Du kannst in mehreren Bereichen höhere Werte haben. Das ist ganz üblich und bedeutet, dass verschiedene Muster gleichzeitig eine Rolle spielen können.

Übersicht deiner Ergebnisse

Subskala	Bereich	Dein Wert	Profil
A	Stress und Funktionieren	_____	Im Funktionsmodus (Seite 6)
B	Emotionsumgang	_____	Im Analysemodus (Seite 8)
C	Selbstwert und Anpassung	_____	Im Anpassungsmodus (Seite 10)
D	Verbindung und Sinn	_____	Im Suchmodus (Seite 12)
E	Integration im Alltag	_____	Siehe Integration (Seite 14)

Markiere für dich die Bereiche, die deutlich höher ausfallen als die anderen.



Dein Ergebnis im Überblick

Dein Ergebnis besteht aus zwei Ebenen:

- **Deine Muster** zeigen, welche Strategien bei dir aktuell stärker ausgeprägt sind
- **Deine Integration im Alltag** zeigt, wie gut sich hilfreiche Veränderungen in deinem Alltag verankern

Schritt 1: Deine Muster verstehen

Schau dir die Bereiche an, die bei dir höher ausgefallen sind.

→ Lies dir die entsprechenden Profile durch, um deine Muster besser zu verstehen.

Du musst dich nicht in allen Punkten wiederfinden.

Oft sind es einzelne Sätze oder Beschreibungen, die besonders stimmig wirken.

Schritt 2: Integration im Alltag

Neben deinen Ergebnissen in den einzelnen Bereichen lohnt es sich, auch einen Blick darauf zu werfen, wie gut hilfreiche Veränderungen im Alltag umsetzen lassen.

Wenn dein Wert in der Integrations-Skala im oberen Bereich liegt, zeigt das:

Du verstehst vieles über dich selbst und deine Muster, aber es fällt dir aktuell schwer, dieses Wissen im Alltag umzusetzen und nachhaltig zu integrieren.

Das kann sich zum Beispiel so zeigen:

- du weißt, was dir guttun würde, setzt es aber nicht um
- du fällst immer wieder in alte Muster zurück
- in belastenden Momenten verlierst du den Zugang zu dem, was du eigentlich weißt
- hilfreiche Gewohnheiten lassen sich nicht langfristig beibehalten

Diese Dynamik kann unabhängig von deinen anderen Ergebnissen auftreten.

→ Wenn du dich darin wiedererkennst, findest du auf **Seite 14** konkrete Ansätze, die dich dabei unterstützen können.



Wichtig für dich

Sieh dein Ergebnis nicht als Bewertung.

Die Bereiche, die bei dir stärker ausgeprägt sind, zeigen, welche Muster du aktuell nutzt, um mit Anforderungen und innerer Anspannung umzugehen.

Diese Muster haben sich meist über längere Zeit entwickelt und waren oft sinnvoll. Sie haben dir geholfen, stabil zu bleiben und Herausforderungen zu bewältigen.

Mit der Zeit kann sich jedoch verändern, wie hilfreich sie für dich sind.

Profil 1: Im Funktionsmodus

Dieses Profil wird dominant, wenn die Subskala Stress und Funktionieren den höchsten Wert hat.

Typisches Muster

Du kannst sehr lange funktionieren, auch wenn du mental und körperlich bereits erschöpft bist.

Nach aussen wirkst du stabil, organisiert und belastbar. Innerlich bist du jedoch häufig angespannt oder dauerhaft unter Strom.

Pausen fühlen sich für dich manchmal ungewohnt an oder bringen nicht die gewünschte Erholung.

Es kann sein, dass du selbst dann weitermachst, wenn dein Körper eigentlich längst ein Signal zur Entlastung gibt.

Oft ist dieses Muster über lange Zeit entstanden und hat dir geholfen, mit Anforderungen umzugehen und zuverlässig zu bleiben.

Stärken

- hohe Belastbarkeit
- starkes Verantwortungsgefühl
- Verlässlichkeit im Umgang mit anderen
- Fähigkeit, auch in komplexen Situationen den Überblick zu behalten

Diese Fähigkeiten sind wertvoll und haben dich vermutlich weit gebracht.

Mögliche Dynamik

Wenn du über längere Zeit im Funktionsmodus bleibst, kann sich das mit der Zeit verändern.



Was dir früher Stabilität gegeben hat, kann sich heute zeigen als:

- anhaltende innere Anspannung
- eingeschränkter Zugang zu eigenen Gefühlen
- Erschöpfung, die sich nicht sofort bemerkbar macht
- ein Gefühl von Leere trotz äusserem Erfolg

Das bedeutet nicht, dass etwas „falsch“ ist, sondern dass du über lange Zeit sehr viel getragen hast.

Was dich jetzt unterstützen könnte

- regelmässige, bewusst gestaltete Pausen, die mehr sind als nur „kurz abschalten“
- ein stärkerer Fokus auf Körperwahrnehmung und frühe Signale von Anspannung
- einfache Formen der Regulation, die dir helfen, innerlich wieder zur Ruhe zu kommen
- weniger Fokus auf weiteres Funktionieren und mehr auf Erholung und Integration

Es geht nicht darum, weniger zu leisten, sondern einen anderen Umgang mit deinen Kräften zu entwickeln.

Ein möglicher nächster Schritt

Wenn du dich in diesem Profil wiedererkennst, kann es hilfreich sein, wieder mehr Zugang zu deinem eigenen Rhythmus zu finden und dein Nervensystem bewusst zu unterstützen.

Du musst nichts sofort verändern. Oft reicht es, mit kleinen Schritten zu beginnen.



Profil 2: Im Analysemodus

Dieses Profil wird dominant, wenn die Subskala Emotionsumgang den höchsten Wert hat.

Typisches Muster

Du bist gut darin, deine inneren Zustände zu beobachten, zu verstehen und einzuordnen. Wenn stärkere Emotionen auftauchen, gehst du oft automatisch in die Analyse.

Statt ein Gefühl direkt zu erleben, passiert eher Folgendes:

- du denkst darüber nach
- du ordnest es ein
- du versuchst, es zu erklären

Das hilft dir, Klarheit zu behalten und nicht überwältigt zu werden. Gleichzeitig kann dadurch mit der Zeit eine gewisse Distanz zu deinem eigenen Erleben entstehen.

Stärken

- hohe Reflexionsfähigkeit
- analytisches Denken
- gutes Verständnis für psychologische Zusammenhänge
- Fähigkeit, innere Prozesse differenziert zu benennen

Diese Fähigkeiten sind eine grosse Ressource, besonders in Lern- und Entwicklungsprozessen.

Mögliche Dynamik

Wenn Emotionen vor allem über den Kopf verarbeitet werden, kann sich das zeigen als:

- emotionale Distanz zu dir selbst
- Grübeln statt wirklicher Verarbeitung
- das Gefühl, vieles zu verstehen, aber wenig zu verändern
- eine gewisse innere Leere trotz Reflexion

Das bedeutet nicht, dass etwas fehlt, sondern dass der Fokus bisher stärker auf Verstehen als auf emotionalem Erleben lag.

Was dich jetzt unterstützen könnte

Der nächste Schritt ist nicht noch mehr Analyse, sondern ein anderer Zugang zu deinem Erleben.



Das kann bedeuten:

- Gefühle im Körper wahrzunehmen, statt sie sofort einzuordnen
- Emotionen einen Moment länger da sein zu lassen, ohne sie direkt zu erklären
- einfache Übungen, die dir helfen, wieder mehr ins Spüren zu kommen
- weniger Fokus auf Verstehen und mehr auf tatsächliches Erleben

Es geht nicht darum, weniger zu verstehen, sondern deine Wahrnehmung zu erweitern.

Ein möglicher nächster Schritt

Wenn du dich in diesem Profil wiedererkennst, kann es hilfreich sein, einen ersten Zugang zu deinem emotionalen Erleben jenseits von Analyse zu entwickeln.

Du musst nichts sofort verändern. Oft reicht es, neue Erfahrungen in kleinen Schritten zuzulassen.



Profil 3: Im Anpassungsmodus

Dieses Profil wird dominant, wenn die Subskala Selbstwert und Anpassung den höchsten Wert hat.

Typisches Muster

Du hast ein feines Gespür für andere Menschen und erkennst schnell, was in einer Situation gebraucht wird.

Oft passt du dich unbewusst an Erwartungen, Stimmungen oder Dynamiken an.

Du nimmst wahr:

- was andere brauchen
- was erwartet wird
- wie du dich verhalten solltest, damit es „stimmig“ ist

Das hilft dir, Konflikte zu vermeiden und in Beziehungen gut zu funktionieren. Gleichzeitig kann es passieren, dass dein eigener Standpunkt dabei immer weniger klar spürbar wird.

Stärken

- hohe Empathie
- ausgeprägte soziale Wahrnehmung
- Fähigkeit, dich gut auf andere einzustellen
- Verlässlichkeit und Kooperationsfähigkeit

Viele Menschen mit diesem Profil werden als angenehm, aufmerksam und unkompliziert erlebt.

Mögliche Dynamik

Wenn Anpassung über längere Zeit im Vordergrund steht, kann sich das zeigen als:

- Unsicherheit darüber, was du selbst willst
- Entscheidungen, die sich innerlich nicht ganz stimmig anfühlen
- Schwierigkeiten, klare Grenzen zu setzen
- ein diffuses Gefühl von Leere oder innerer Distanz

Das bedeutet nicht, dass du keinen Zugang zu dir hast, sondern dass dein Fokus lange stark im Aussen lag.



Was dich jetzt unterstützen könnte

Der nächste Schritt ist nicht, dich weniger um andere zu kümmern, sondern dich selbst wieder stärker mit einzubeziehen.

Das kann bedeuten:

- dir bewusst Zeit zu nehmen, um wahrzunehmen, was dir wichtig ist
- eigene Bedürfnisse klarer zu erkennen
- Grenzen früher wahrzunehmen und ernst zu nehmen
- Entscheidungen wieder stärker an dir selbst auszurichten

Es geht nicht darum, dich zu verändern, sondern deine eigene Orientierung wieder mehr in den Mittelpunkt zu stellen.

Ein möglicher nächster Schritt

Wenn du dich in diesem Profil wiedererkennst, kann es hilfreich sein, deinen eigenen inneren Kompass wieder klarer wahrzunehmen.

Du musst nichts sofort verändern. Oft beginnt es damit, sich selbst wieder bewusster zuzuhören.



Profil 4: Im Suchmodus

Dieses Profil wird dominant, wenn die Subskala Verbindung und Sinn den höchsten Wert hat.

Typisches Muster

Du bist reflektiert und setzt dich viel mit dir selbst auseinander. Immer wieder tauchen Fragen auf wie:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Wofür stehe ich eigentlich?
- Wie möchte ich mein Leben gestalten?

Du spürst, dass da „mehr“ sein könnte, aber es ist nicht immer klar greifbar. Manchmal entsteht das Gefühl, noch nicht ganz angekommen zu sein oder innerlich auf der Suche zu sein.

Stärken

- hohe Selbstreflexion
- Offenheit für Entwicklung und Veränderung
- echtes Interesse an persönlichem Wachstum
- Fähigkeit, tiefere Zusammenhänge zu erkennen

Diese Qualitäten sind eine wichtige Grundlage für echte, nachhaltige Veränderung.

Mögliche Dynamik

Wenn du lange suchst, ohne dass sich etwas wirklich greifbar anfühlt, kann sich das zeigen als:

- wiederkehrendes Grübeln über Sinn und Richtung
- ein Gefühl von Ziellosigkeit oder innerer Leere
- weniger Zugang zu Freude oder Lebendigkeit
- das Gefühl, vieles zu verstehen, aber keine klare Orientierung zu haben

Das bedeutet nicht, dass dir grundsätzlich Sinn oder Richtung fehlen, sondern dass deine Suche bisher wenig Halt im Alltag gefunden hat.

Was dich jetzt unterstützen könnte

Der nächste Schritt ist oft nicht noch mehr Nachdenken, sondern mehr Verbindung zu dem, was du bereits in dir wahrnehmen kannst.



Das kann bedeuten:

- deine Werte nicht nur zu verstehen, sondern im Alltag spürbar werden zu lassen
- emotionale Erfahrungen stärker einzubeziehen
- eine Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Handeln aufzubauen
- kleine, konkrete Schritte zu gehen, statt auf „die eine klare Antwort“ zu warten

Es geht nicht darum, sofort Klarheit zu haben, sondern Orientierung Schritt für Schritt entstehen zu lassen.

Ein möglicher nächster Schritt

Wenn du dich in diesem Profil wiedererkennst, kann es hilfreich sein, deine Reflexion in eine greifbare Richtung zu bringen und mehr Verbindung im Alltag zu entwickeln.

Du musst nicht alles auf einmal lösen. Oft beginnt es damit, erste Erfahrungen zu machen, die sich stimmig anfühlen.



Integration im Alltag

Vielleicht hast du beim Auswerten gemerkt, dass du vieles über dich selbst verstehst, es im Alltag aber trotzdem schwerfällt, dieses Wissen wirklich umzusetzen. Damit bist du nicht allein.

Veränderung passiert nicht automatisch, nur weil wir etwas erkannt haben. Gerade in belastenden oder automatischen Momenten greifen wir oft auf vertraute Muster zurück. Das geschieht schnell und meist unbewusst. Deshalb reicht es nicht, Dinge zu verstehen. Entscheidend ist, neue Erfahrungen im Alltag zu machen.

Das kann sich zum Beispiel so zeigen: Du weisst, was dir guttun würde, setzt es aber im entscheidenden Moment nicht um. Du nimmst dir Dinge vor, bleibst aber nicht langfristig dran. Unter Stress reagierst du anders, als du es eigentlich möchtest. Oder du verstehst deine Muster sehr gut, hast aber das Gefühl, dass sich trotzdem wenig verändert.

Der nächste Schritt ist deshalb nicht noch mehr Analyse, sondern ein anderer Umgang im Alltag. Es geht darum, kleine, umsetzbare Schritte zu finden, die sich wiederholen lassen. Das kann bedeuten, bewusst einen Moment langsamer zu werden, bevor du reagierst. Oder körperliche Signale früher wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Auch einfache Übungen können helfen, wieder mehr bei dir anzukommen. Oft ist es wirksamer, dir weniger vorzunehmen und dafür konsequenter dranzubleiben.

Wichtig ist dabei nicht Perfektion, sondern Regelmässigkeit. Veränderung entsteht nicht durch einzelne grosse Schritte, sondern durch kleine, wiederholte Erfahrungen.

Wenn du merkst, dass dir genau das aktuell schwerfällt, kann ein klarer Einstieg helfen.



Abschluss

Sieh dein Ergebnis nicht als Bewertung. Die Profile, die bei dir stärker ausgeprägt sind, zeigen, welche Muster und Strategien du aktuell nutzt, um mit Anforderungen und innerer Anspannung umzugehen.

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens bestimmte Denk- und Verhaltensweisen. Oft waren diese sinnvoll und haben dir geholfen, stabil zu bleiben und Herausforderungen zu bewältigen.

Mit der Zeit kann sich jedoch verändern, wie hilfreich diese Muster für dich sind. Manche unterstützen dich weiterhin, andere können sich eher als innere Anspannung, Distanz oder Unklarheit zeigen.

Dieser Selbstcheck soll dir dabei helfen, ein besseres Verständnis für deine aktuellen Muster zu bekommen und erste Zusammenhänge zu erkennen.

Veränderung beginnt nicht mit Druck oder Selbstoptimierung. Sie beginnt damit, dich selbst besser zu verstehen, deine Reaktionen einzuordnen und Schritt für Schritt neue Erfahrungen im Alltag zu machen.

Fragen zur Selbstreflexion

Du kannst die folgenden Fragen nutzen, um dein Ergebnis für dich weiter zu vertiefen:

- In welchen Situationen zeigt sich dieses Muster bei mir besonders deutlich?
- Was versuche ich in diesen Momenten aufrechtzuerhalten oder zu vermeiden?
- Was würde ich in diesen Situationen eigentlich brauchen?
- Was wäre ein kleiner, realistisch umsetzbarer nächster Schritt für mich?

Wenn du tiefer gehen möchtest

Manche Muster lassen sich gut alleine erkennen. Andere werden erst im Austausch klarer und greifbarer.

Wenn du dein Ergebnis vertiefen und gezielt an deinen Themen arbeiten möchtest, kann dich ein begleiteter Rahmen unterstützen.

1:1 psychologisches Coaching

Ein Raum, in dem du deine Muster besser verstehen, neue Wege ausprobieren und Veränderung in deinem Alltag verankern kannst.

Je nach Zusatzversicherung kann ein Teil der Kosten übernommen werden. Bitte kläre dies direkt mit deiner Versicherung. Mehr zu meinem Hintergrund findest du hier: [mein FSP-Profil](#) oder auf der Website: www.thriveforlife.ch