



DARAN ERKENNST DU, OB DEIN STRESSTYP AKTIV IST:

- Eine Stimme sagt Dir, „ich sollte...ich muss“.
- Eine Situation macht Dich unzufrieden. Du verharrst darin.
- Du vergleichst Dich mit anderen.
- Du leidest unter Stress-Symptomen (LINK LP).
- Du fühlst Dich schuldig oder schämst Dich, wenn Du einen Fehler machst.
- Schwarz-Weiß-Denken (z.B.: Du machst Diät, isst ein Schokobon und wirfst dann ganz hin und plünderst den Kühlschrank)
- Erwartungen setzen Dich unter Druck.
- Beziehungen scheitern immer wieder oder kommen gar nicht erst zustande.
- Ähnliche Probleme mit Kollegen, Freunden, dem Chef oder Partner kehren immer wieder.

Möchtest Du Deinen Stresstypen besser kennen lernen?

[Hier geht's zum Test!](#)

Was Dein Stresstyp über Deine Persönlichkeit verrät, erfährst in meinem Podcast **Naturrausch**, [Folge #005: Was Dein Stresstyp über Deine Persönlichkeit verrät!](#)