

STRESSTYPEN

Es gibt 4 Stresstypen: Adrenalin-, Best Buddy-, Cancer/Cortisol- und der Relaxe Typ.

Wollen Sie herausfinden, welcher Stresstyp Sie sind?
Dann beantworten Sie gerne die unten stehenden Fragen.

1 WIE REAGIEREN SIE UNTER ZEITDRUCK?

- A Ich resigniere
- B Ich werde nervös
- C Ich werde wütend und aufbrausend

2 WIE REAGIEREN SIE, WENN SIE UNGERECHT BEHANDELT WERDEN?

- A Ich weine
- B Ich erkläre sachlich, wie es Richtig ist
- C Ich tobe

3 KÖNNEN SIE RICHTIG WÜTEND WERDEN?

- A Ich bleibe ruhig und gelassen, obwohl ich innerlich koche
- B Ja, ich tobe und schreie
- C Nein, ich zeige meine Gefühle nicht

4 WIE SCHNELL REAGIERT IHR KÖRPER AUF STRESS?

- A von 0 auf 100 in wenigen Sekunden
- B es baut sich innerhalb von 30 min auf
- C Ich reagiere selten körperlich auf Stress

5 WIE VERHALTEN SIE SICH IN STRESSSITUATIONEN?

- A Ich versuche immer, eine einvernehmliche Lösung zu finden
- B Ich vermeide Streit
- C Ich versuche immer meinen Standpunkt durchzusetzen

Schicken Sie uns ganz unverbindlich eine Email mit Ihrer Lösung (z.B. ABACB) an info@kommunikation-bodywork.de und wir senden Ihnen die Auflösung zu.

Schalten Sie unbedingt am 7. Juli um 19 Uhr bei unserem FB Live ([Link](#)) ein und erfahren Sie, wie Sie richtig Stressmanagement betreiben können!

