



nell kolbe

Personal & Business Coach

stresscheck

Warum bin ich eigentlich so gestresst?

Kennst du das?

Es ist Sonntagabend. Eigentlich wolltest du nur kurz aufs Handy schauen. Jetzt liest du Mails und planst schon deinen kompletten Montag.

Unter der Woche läuft es ähnlich. Du hast alles im Griff, zumindest von außen. Innen fühlt es sich eher an wie ein Browser mit 137 offenen Tabs.

Du weißt, dass es so nicht ewig weitergehen kann.
Aber was genau solltest du ändern?

Genau dafür ist dieser Guide. Er gibt dir keine Liste mit Tipps, die du dann auch noch perfekt umsetzen musst.

Er stellt dir Fragen. Denn die Antworten, die wirklich zu dir passen, hast du schon. Du hattest bisher nur keine Zeit, sie dir anzuschauen.

Nimm dir 20 Minuten, einen Stift und etwas zu trinken.
Los geht's.

Über mich

Hi, ich bin Nell.

Seit 2009 arbeite ich im Corporate Business, seit 2013 als Teamlead. Ich weiß also, wie sich volle Kalender, hohe Erwartungen und der eigene Anspruch anfühlen.

Als ausgebildeter Personal- und Business Coach begleite ich heute Frauen, die beruflich viel erreichen und dabei langsam das Gefühl für sich verlieren und sich fragen, wofür sie das eigentlich tun.



Der Stresscheck

Lies jede Aussage und schreib auf die Linie, wie sehr sie auf dich zutrifft.

Nicht lange überlegen, dein erster Impuls ist meistens der ehrlichste.

0 = trifft nicht zu 1 = manchmal 2 = oft

Block A

1. Ich lese Mails zwei, dreimal, bevor ich auf Senden drücke. ____
2. Wenn etwas fertig ist, finde ich trotzdem noch etwas zum Verbessern. ____
3. Ein kleiner Fehler geht mir abends noch durch den Kopf. ____
4. Ich fange lieber gar nicht an, als etwas nur halb gut zu machen. ____
5. Wenn mich jemand lobt, denke ich innerlich: Das hätte besser sein können. ____

Block B

6. Ich sage Ja, bevor ich überhaupt nachgedacht habe. ____
7. Wenn im Meeting gefragt wird, wer das übernimmt, melde ich mich. ____
8. Eine Absage formuliere ich im Kopf fünfmal. Und sage sie dann doch nicht. ____
9. Ich habe Sorge, dass ein Nein mir beruflich schadet. ____
10. Meine eigenen Pläne verschiebe ich, wenn jemand anderes etwas braucht. ____

Block C

11. Wenn ich es nicht mache, macht es keiner. Oder nicht richtig. ____
12. Meine Aufgabenliste wird länger, nie kürzer. ____
13. Abends oder am Wochenende mache ich „nur kurz“ noch was. ____
14. Pausen fühlen sich an wie verschwendete Zeit. ____
15. Treffen mit Freundinnen sage ich ab, weil noch so viel zu tun ist. ____

Summe A: ____ **Summe B:** ____ **Summe C:** ____

Der Block mit den meisten Punkten zeigt deinen Hauptstresstyp.

Zwei Blöcke gleichauf? Dann bist du ein Mischtyp, und das ist ganz normal.

Die drei Stresstypen

Welcher Typ bist du?

Block A Die Perfektionistin

Du lieferst Qualität. Immer. Nur kostet dich das mehr Kraft, als irgendwer sieht. Der Stress steckt im Anspruch, nicht in der Aufgabe.

Block C Die Alleskönnerin

Du trägst Verantwortung, oft mehr als deine Rolle verlangt. Das Problem ist nicht zu wenig Zeit. Es ist das Gefühl, dass alles an dir hängt.

Block B Die Jasagerin

Hilfsbereit und zuverlässig. Ja sagen ist nichts Schlechtes. Schwierig wird es, wenn dein Ja automatisch kommt und dein Nein keine Chance mehr hat.

Dein höchster Block zeigt es dir.

nell kolbe

Frag dich mal

A

Die Perfektionistin

Woran merkst du, dass etwas „gut genug“ ist?
Wessen Erwartung erfüllst du eigentlich, wenn du zum dritten Mal drüberliest? Was würde passieren, wenn du etwas mit 80 Prozent abgibst?

B

Die Jasagerin

Bei welchem Ja der letzten Woche hast du innerlich schon Nein gedacht? Was genau befürchtest du, wenn du Nein sagst? Wofür möchtest du eigentlich Ja sagen?

C

Die Alleskönnerin

Welche Aufgabe hältst du fest, obwohl sie jemand anderes übernehmen könnte? Wann hast du dir zuletzt eine Pause gegönnt, ohne sie dir vorher zu „verdienen“? Was bleibt gerade auf der Strecke?

+

Der Mischtyp

Du erkennst dich in mehreren Blöcken wieder? Ganz normal. Oft verstärken sich die Muster: Wer zu allem Ja sagt, hat mehr zu tun. Und wer alles perfekt machen will, kommt nie zur Ruhe.

!

Dein größter Hebel

Welcher Block fühlt sich am schwersten an? Genau dort lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Deine inneren Antreiber

Hinter Stress stecken oft Sätze, die wir irgendwann gelernt haben. Sie haben uns lange geholfen. Heute treiben sie uns manchmal nur noch an. Welcher davon klingt nach dir?

☐ Sei perfekt.

☐ Sei stark.

☐ Mach es allen recht.

☐ Streng dich an.

☐ Beeil dich.

Frag dich mal:

Wann hast du diesen Satz zum ersten Mal gehört? Von wem?

In welcher Situation hilft er dir heute noch?

Und wann steht er dir im Weg?

nell kolbe

Deine Energiebilanz

*Denk an deine letzte
Arbeitswoche.*



Das hat mir Kraft genommen



Das hat mir Kraft gegeben



Was fällt dir beim Vergleichen auf?

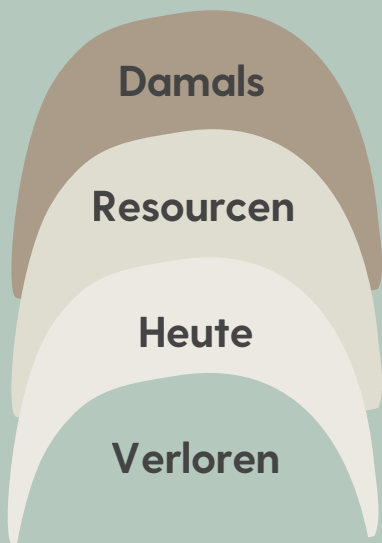


Was kostet dich am meisten Kraft?



Was kommt gerade zu kurz?

Was dich schon getragen hat



Welche Phase war richtig anstrengend?
Wie bist du durchgekommen?

Wer oder was hat dir damals geholfen?

Was davon hast du heute noch?

Und was hast du unterwegs verloren?

Resilienz heißt nicht, alles auszuhalten. Sondern sich wieder zu erholen.

Ein großer, leerer, abgerundeter rechteckiger Kasten für Notizen.

Wie viel Kraft hast du gerade? (1 = leer, 10 = voll)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nell kolbe

Dein Experiment

*Kein großer Vorsatz. Nur
ein kleines Experiment.*

Schau auf deine Antworten. Was ist eine Sache, die du diese Woche ausprobieren möchtest?

Mein Experiment:

Wann mache ich es?

Woran merke ich, dass es geklappt hat?

*Und wenn es nicht klappt? Dann hast du etwas
über dich gelernt.*

nell kolbe

und jetzt?

nell kolbe coaching · personal & business coach

Vielleicht hast du beim Ausfüllen gemerkt: Ich kenne mein Muster. Ich weiß sogar, woher es kommt. Aber alleine rauszukommen fühlt sich trotzdem schwer an. Das ist völlig normal. Muster zu erkennen, ist der erste Schritt. Sie zu verändern, braucht oft jemanden, der die richtigen Fragen stellt und dranbleibt. Genau das mache ich im 1:1 Coaching.

👉 **Kostenloses Kennenlerngespräch buchen: [Kontakt](#)**

nellkolbecoaching.de

Instagram: [@nellkolbe.coaching](https://www.instagram.com/nellkolbe.coaching)