THE ROC
RESEARCH ON
OCCUPATIONAL COMPETENCIES GMBH

REPORT

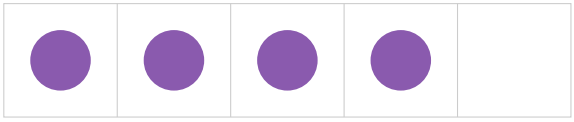
STRENGTHS & RISKS PERSONALITY

CLIENT

Maxi Musterfrau
29.01.2019

B5N

Umgang mit Stress



Allgemeines

Sie können gut mit Stress umgehen, sind eher belastbar und lassen sich selten aus der Ruhe bringen. Sie sind psychisch stabil und reagieren auch auf die meisten Rückschläge besonnen und sicher. Nur in extremen Stresssituationen erleben Sie negative Emotionen.
Oft können Sie Ihr Handeln auch unter Druck und bei überraschenden Veränderungen nach kurzer Zeit auf das Wesentliche ausrichten.

Führen

Stärke Im Alltagsgeschäft und in vielen Krisensituationen bleiben Sie ruhig. Ihr Führungsstil ist selten abhängig von Ihren Emotionen, vielmehr verhalten Sie sich auch in vielen unterschiedlichen Situationen bis zu einem gewissen Grad vergleichbar. Solange es nicht lichterloh brennt, besteht bei Ihnen keine Gefahr für eine Kurzschlussentscheidung. So behalten Sie oft den Überblick und können mit pragmatischen Entscheidungen aus vielen Krisen führen oder Interessenkonflikte moderieren.

Risiko Aufgrund Ihrer Stressresistenz besteht das Risiko, dass Sie vermeintlich kleine Krisen unterschätzen. Auch in schwierigen Lagen verspüren Sie oft noch keine Angst. Dies kann dazu führen, dass Ihr Team die Brisanz einer Krise unterschätzt.

Team

Stärke Ihr Umgang mit Stress ist ein gutes Rollenmodell für Ihr Team. Mit Ihrer Ruhe und Ausgeglichenheit können Sie weniger belastbare Kolleginnen und Kollegen entlasten. Dies kann in kritischen Zeiten zu mehr Teamleistung führen.

Risiko Als Person mit hoher Stresstoleranz reagieren Sie nach außen in vielen Situationen im Arbeitskontext ähnlich. Auf Kolleginnen und Kollegen kann dies auch als emotionslos und somit irritierend wirken.

Lernen

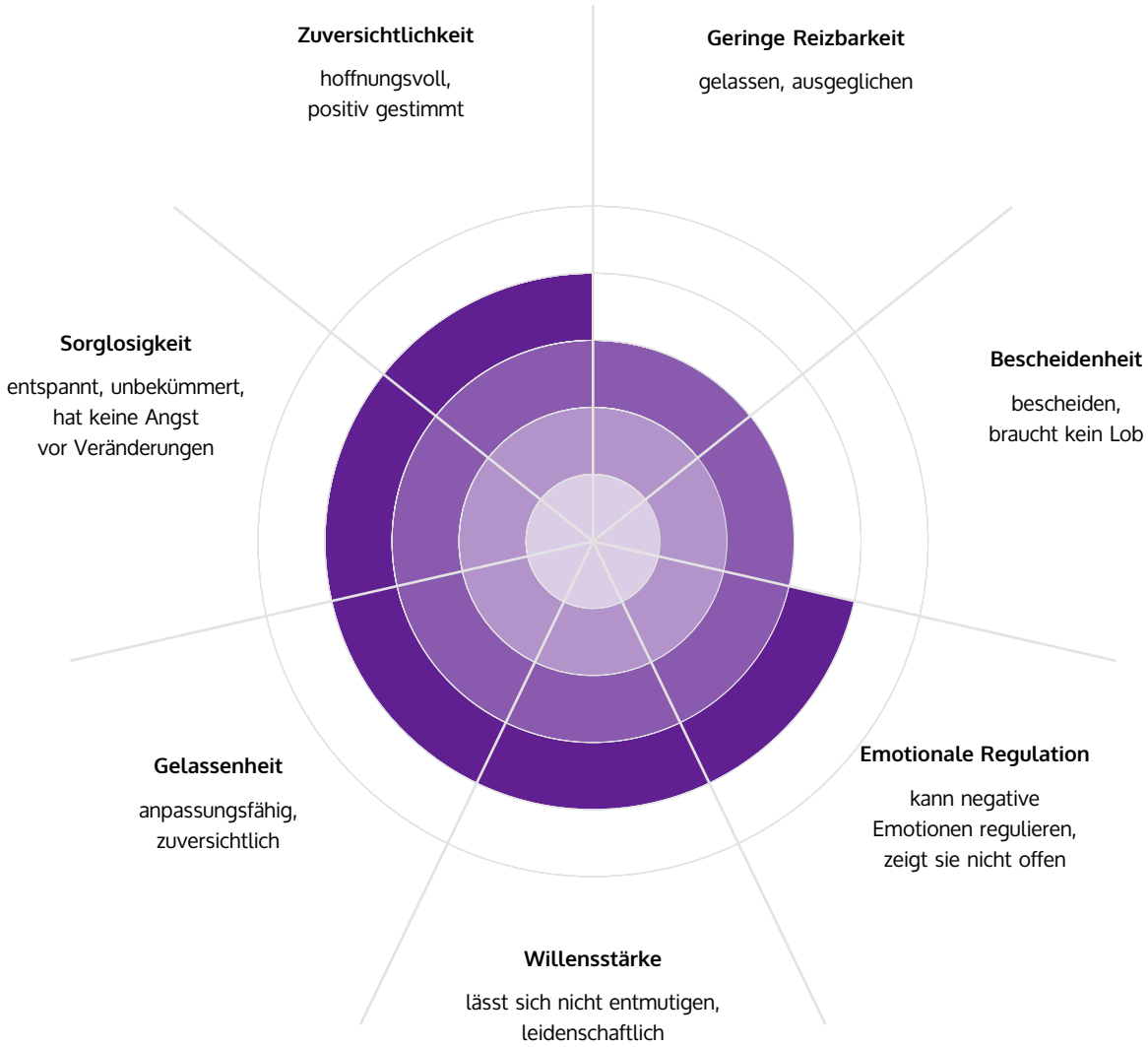
Stärke Sie behalten in neuen und unbekannten Situationen oft den Überblick, indem Sie ruhig und besonnen reagieren. Lernherausforderungen scheuen Sie selten, sondern können diese analysieren und von den meisten gemachten Erfahrungen gewinnbringend lernen.

Risiko In extremen Krisen empfinden auch Sie Stress. Dies kann dazu führen, dass Sie die Möglichkeit zum Lernen aus derart schwierigen Situationen verpassen. Sie laufen Gefahr, mit Ihrem Stresserleben beschäftigt zu sein, anstatt die Situation zu analysieren und für das nächste Mal davon zu profitieren.

Motivation

Sie ziehen viel Kraft aus der Vorstellung, andere durch Ihre ausgestrahlte Ruhe für sich einzunehmen beziehungsweise, ein Team durch Ihre Stresstoleranz zu unterstützen.

Entwicklung

Beobachten Sie die seltenen Situationen, in denen Sie in Stress geraten. Nehmen Sie sich anschließend die Zeit, diese zu analysieren, Fehler zu identifizieren und Schlussfolgerungen für die nächste mögliche Krise zu ziehen.

Facettenrad: Umgang mit Stress