

Persönlichkeits- Stresstest

Dein persönlicher Stressbericht auf Basis des Teamplay-Modells

Erstellt für

Arne

Dein Ergebnis: 11.6

Kein Handlungsbedarf (Dein Ergebnis > 5,5)

Der Bereich ist aktuell stabil. Kein akuter Veränderungsbedarf.

Braucht Aufmerksamkeit (Dein Ergebnis ≥ 3 und $< 5,5$)

Hier zeigen sich erkennbare Belastungssignale. Beobachten und gezielt gegensteuern.

Hohe Dringlichkeit (Dein Ergebnis < 3)

Hier besteht deutliche Belastung. Zeitnah entlasten, klären und konkrete Schritte einleiten.

Was misst dieser Test?

Dieser Persönlichkeitsstresstest basiert auf dem Teamplay-Modell von Dirk Rosomm. Du hast 15 Aussagen bewertet – auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 7 (trifft voll zu). Deine Antworten zeigen, welche Stressmuster bei dir besonders aktiv sind und wo deine inneren Spieler am stärksten reagieren.

Stressauslöser	Stressverstärker	Stressregulation
Was löst Stress bei dir aus?	Was macht deinen Stress größer?	Wie regulierst du deinen Stress?

So liest du deinen Bericht

Für jeden der 15 Bereiche erhältst du eine eigene Seite mit:

- Was genau dieses Stressmuster bedeutet
- Drei konkrete Alltagsbeispiele
- Welche Teamplay-Spieler dahinterstecken
- Mögliche Ursachen aus deiner Persönlichkeitsgeschichte

Nutze diesen Bericht als Einladung zur Selbstreflexion – nicht als Diagnose. Jedes Muster hat eine gesunde Seite und eine, die dich im Stress kostet.

Superkraft Resilienz

Entweder führst du deinen Stress oder er dich.



Stressauslöser

Übersteuerung

„Ich mache zu viel.“

Ein Spieler dreht auf und übernimmt zu viel.

Energiemangel

„Ich kann nicht mehr.“

Der Spieler wäre fähig, hat aber keine Kraft.

Inkompetenz

„Ich kann das (noch) nicht.“

Fähigkeit, Erfahrung oder Souveränität fehlen.

Konflikt

„Ich bin hin- und hergerissen.“ „Wird schon irgendwie klappen.“

Zwei Spieler sind sich uneinig. Im Innen oder Außen.

Unbewusstheit

Spieler fehlen oder falsche Spieler übernehmen die Führung.

Stressverstärker

Vergleichen

„Andere sind besser als ich.“

Schwächt die Motivation deiner Spieler und nährt Selbstzweifel.

Perfektionismus

„Das ist noch nicht gut genug.“

Chaos im Team, weil die Orientierung fehlt. Wann ist genug?

Selbstkritik

„Typisch ich schon wieder.“

Misstrauen in die eigenen Fähigkeiten erhöht die Wahrscheinlichkeit für Misserfolg.

Zeitdruck

„Ich muss schneller sein.“

Spieler spüren Druck ohne einen klaren Auftrag zu haben.

Katastrophisieren

„Das geht bestimmt wieder schief.“

Leichtigkeit, Lust und Zuversicht weg. Spielmodus "Ich muss".

Stressregulation

Runterregulieren

Einfühlsamer, Heiler, Liebender



Wirksam:

Ruhe, Entlastung, Fühlen



Toxisch:

Rückzug, Betäuben, Ablenken

Hochregulieren

Umsetzer, Entscheider, Fokussierer



Wirksam:

Handeln, Klarheit, Energie



Toxisch:

Aktionismus, Getriebenheit

Strukturieren

Planer, Realist, Absicherer



Wirksam:

Klarheit, Ordnung, Orientierung



Toxisch:

Grübeln, Überplanen, Kontrolle

Wachsen

Selbstentwickler, Lehrer, Schöpfer



Wirksam:

Lernen, Reflektieren, Wachsen



Toxisch:

Daueroptimierung, Theorieschleifen

Verbinden

Verbinder, Einfühlsamer, Clown



Wirksam:

Austausch, Nähe, Unterstützung



Toxisch:

Anpassung, Harmoniezwang

Übersteuerung

"Ich mache zu viel."

Was ist das genau?

Übersteuerung entsteht, wenn ein innerer Spieler zu viel Raum nimmt und dauerhaft auf Leistung, Verantwortung oder Aktivität drückt. Dann kippt Energie in ein zu viel: zu viel Tempo, zu viel Verantwortung, zu viel innere Anspannung.

Konkrete Alltagsbeispiele

Job

Du sagst zu vielen Aufgaben Ja, obwohl dein Kalender längst voll ist. Nach außen wirkst du leistungsfähig, innerlich bist du schon im Dauerlauf.

Familie

Du organisierst, kümmerst dich, denkst an alles und merkst erst spät, dass du total gereizt bist. Menschen um dich herum merken das dadurch, dass du plötzlich kurz angebunden reagierst.

Freizeit

Sogar Erholung wird zur Aufgabe: Sport, Verabredungen, Heimwerkerprojekte, Selbstoptimierung. Deine Freizeit ist gut gefüllt, aber innerlich kommst du nicht mehr runter.

Deine inneren Spieler

- **Die Umsetzerin | Der Umsetzer:** Dieser Spieler will Fortschritt, Wirksamkeit und Ergebnisse. Wenn er übernimmt, wird aus gesundem Antrieb schnell Getriebenheit.
- **Die Fürsorgerin | Der Fürsorger:** Dieser Spieler gibt gerne und kümmert sich. Wenn da Grenzen fehlen, übernimmt er zu viel Verantwortung für andere.
- **Die Heldin | Der Held:** Dieser Spieler will stark sein, sichtbar wirken und durchziehen. Unter Stress macht er weiter, auch wenn dein Körper längst Pause braucht.

Mögliche Ursachen

Du hast früh Anerkennung über Leistung bekommen. Vielleicht wurdest du vor allem dann gesehen, wenn du funktioniert, geholfen oder etwas geschafft hast. So hat dein System gelernt: Wert entsteht über Tun. Heute fällt es dir schwer, rechtzeitig aufzuhören.

Du hast Verantwortung übernommen, die eigentlich zu groß war. Vielleicht warst du früh die verlässliche Person, hast mitgedacht oder andere mitgetragen. Das kann Stärke aufbauen, aber auch das Gefühl erzeugen, immer alles im Blick haben zu müssen.

Ruhe fühlt sich für dich ungewohnt oder sogar unsicher an. Wenn in deinem Leben Aktivität lange mit Sicherheit verbunden war, kann Stille erst einmal Unruhe auslösen. So hält sich das Muster selbst am Laufen.

Energiemangel

"Ich kann nicht mehr."

Was ist das genau?

Energiemangel bedeutet: Fähigkeit, Wille oder Verantwortung sind da, aber deine Kraft reicht gerade nicht. Dein Stress entsteht nicht durch zu wenig Motivation, sondern durch fehlende Regeneration, innere Leere oder Erschöpfung.

Konkrete Alltagsbeispiele

Job

Du sitzt vor einer Aufgabe, die du grundsätzlich könntest, aber schon der Einstieg fühlt sich schwer an. Alles kostet mehr Kraft als sonst.

Beziehung

Du willst eigentlich präsent sein, zuhören oder Nähe geben, merkst aber, dass du innerlich kaum noch Kapazität hast. Dann reagierst du schnell genervt oder ziehst dich zurück.

Alltag

Schon kleine Dinge wie Einkaufen, Nachrichten beantworten oder Termine ausmachen sind plötzlich überfordernd.

Deine inneren Spieler

- **Die Heilerin | Der Heiler:** Dieser Spieler steht für Regeneration, Balance und Lebenskraft. Wenn er zu wenig Raum bekommt, kippt das System schneller in Erschöpfung.
- **Die Fürsorgerin | Der Fürsorger:** Dieser Spieler gibt viel und merkt oft erst spät, dass die eigenen Reserven aufgebraucht sind. Erschöpfung entsteht.
- **Die Fokussiererin | Der Fokussierer:** Dieser Spieler bündelt deine Energie sinnvoll. Wenn er fehlt, versickert Kraft in Chaos, wertloser Ablenkung und innerer Hetze.

Mögliche Ursachen

Du hast gelernt, über deine Grenzen zu gehen. Vielleicht zählte Durchhalten bei dir mehr als Wohlfühlen. Dann meldet sich Erschöpfung oft erst sehr spät, weil dein System Grenzen lange übergeht.

Erholung war nie wirklich erholsam. Vielleicht war Pause bisher mit schlechtem Gewissen, ständiger Erreichbarkeit oder innerem Grübeln verbunden. Dann regeneriert dein Nervensystem nicht richtig.

Zu viele innere Konflikte verbrauchen unbemerkt Kraft. Manchmal kostet nicht das Außen die meiste Energie, sondern das ewige Ringen mit dir selbst. Das läuft unbewusst den ganzen Tag und macht dich müde.

Inkompetenz

"Ich kann das noch nicht."

Was ist das genau?

Inkompetenz als Stressauslöser sagt nicht, dass du nichts kannst, sondern dass dir in einer Situation noch Erfahrung, Sicherheit oder passende Methoden fehlen. Dein Stress entsteht, weil du funktionieren sollst, ohne dich wirklich bereit zu fühlen.

Konkrete Alltagsbeispiele

Neue Rolle

Du sollst Verantwortung übernehmen, obwohl du dich innerlich noch nicht sicher fühlst. Jeder Fehler scheint sofort zu beweisen, dass du dort nicht hingehörst.

Schwierige Gespräche

Du möchtest klar kommunizieren, hast aber kein Handwerkszeug dafür. So wird schon die Vorbereitung zur Belastung aus Sorge vor Konflikt oder Ablehnung.

Technik / Organisation

Ein neues Tool, eine ungewohnte Aufgabe oder ein fremder Prozess bringt dich aus der Ruhe, weil dir noch die Souveränität fehlt.

Deine inneren Spieler

- **Die Zweiflerin | Der Zweifler:** Dieser Spieler sucht in deiner Vergangenheit Beweise dafür, ob du etwas schaffen kannst. Wenn Wissen oder Erfahrung fehlen, meldet er schnell Unsicherheit.
- **Die Lehrerin | Der Lehrer:** Dieser Spieler sucht Verständnis und Übersicht. Wenn echtes Verstehen fehlt, entsteht schnell das Gefühl, nicht gut vorbereitet zu sein.
- **Die Heldin | Der Held:** Dieser Spieler will souverän wirken und sich bewähren. Gerade deshalb reagiert er sensibel auf Momente, in denen Unsicherheit sichtbar wird.

Mögliche Ursachen

Fehler wurden bei dir stark bewertet. Vielleicht waren Fehler früher nicht Teil von Lernen, sondern mit Scham, Kritik oder Abwertung verbunden. Das macht neue Situationen unnötig schwer.

Du musstest oft schnell funktionieren. Wenn wenig Raum war für langsames Lernen, Fragen oder Ausprobieren, wurde Unsicherheit zum Störfaktor. Darum willst du heute am liebsten sofort sicher sein.

Du vergleichst deine ersten Schritte mit der Routine anderer. Wer nur auf Ergebnisse statt Lernwege schaut, erlebt Anfängerphasen als Versagen. Das blockiert genau die Erfahrung, die dir Sicherheit geben könnte.

Konflikt

"Ich bin hin- und hergerissen."

Was ist das genau?

Konflikt als Stressauslöser bedeutet, dass zwei oder mehr innere Spieler sich uneinig sind – oder dass im Außen Spannungen entstehen, die dein inneres Team überfordern. Du bist hin- und hergerissen zwischen Impulsen, Werten oder Anforderungen, die sich widersprechen.

Konkrete Alltagsbeispiele

Entscheidungen

Du sollst eine Wahl treffen, aber ein Teil von dir will das eine, ein anderer das Gegenteil. Die Entscheidung zieht sich, weil du innerlich noch keinen Frieden gefunden hast.

Beziehungen

Du merkst, dass deine eigenen Bedürfnisse und die einer anderen Person gerade nicht kompatibel sind. Du weißt nicht, wie du beides gerecht werden sollst.

Arbeit

Anforderungen von außen widersprechen deinem eigenen Tempo, deinen Werten oder deiner Kapazität. Du machst weiter, aber innerlich bist du nicht dabei.

Deine inneren Spieler

- **Die Einfühlsame | Der Einfühlsame:** Dieser Spieler spürt sofort, wenn etwas nicht stimmt. Konflikte lösen bei ihm schnell innere Unruhe aus.
- **Die Heldin | Der Held:** Dieser Spieler will Stärke zeigen und Konflikten standhalten. Unter Druck reagiert er manchmal mit Abwehr oder Rückzug.
- **Die Verbinderin | Der Verbinder:** Dieser Spieler will Harmonie und Zugehörigkeit. Konflikte bedrohen dieses Ziel und lösen bei ihm starken Stress aus.

Mögliche Ursachen

Konflikte wurden in deinem Umfeld nicht offen ausgetragen. Vielleicht war Harmonie wichtiger als Wahrheit. Dann hast du nicht gelernt, Spannungen konstruktiv zu lösen. Konflikte fühlen sich heute bedrohlicher an, als sie oft sind.

Du trägst viele Verantwortlichkeiten gleichzeitig. Wenn du für viele Menschen, Rollen oder Projekte mitdenkst, geraten diese Anforderungen irgendwann in Konkurrenz.

Du hast ein feines Gespür für Ungereimtheiten. Wer sensibel wahrnimmt, was nicht stimmt, spürt Konflikte früh. Das schützt dich, kostet aber auch Energie.

Unbewusstheit

"Wird schon irgendwie klappen."

Was ist das genau?

Unbewusstheit bedeutet: Die falschen Spieler führen, wichtige Anteile fehlen oder dein inneres Team läuft unkoordiniert. Dann reagierst du eher automatisch als bewusst. Dir fehlt Klarheit darüber, welche Spieler gerade wirklich gebraucht werden.

Konkrete Alltagsbeispiele

Konflikte

Du reagierst heftiger, als die Situation es eigentlich erklärt. Erst im Nachhinein wird dir klar, was dich wirklich getriggert hat.

Selbstfürsorge

Du merkst erst sehr spät, dass du überlastet bist, weil du lange nur funktionierst. Dein Körper wehrt sich dann mit Warnsignalen.

Entscheidungen

Du triffst Entscheidungen aus dem Autopiloten heraus, ohne wirklich innezuhalten. Erst wenn die Konsequenzen spürbar werden, fragst du dich, was du dir dabei gedacht hast.

Deine inneren Spieler

- **Die Mentorin | Der Mentor:** Dieser Spieler sieht das größere Bild und bringt Bewusstsein hinein. Wenn er fehlt, bleibt vieles diffus und unbenannt.
- **Die Fokussiererin | Der Fokussierer:** Dieser Spieler sorgt für Präsenz, klare Wahrnehmung und stabile Prioritäten. Ohne ihn gehst du leichter in der Überforderung unter.
- **Die Einfühlsame | Der Einfühlsame:** Dieser Spieler hilft dir, fein zu spüren, was in dir und anderen vorgeht. Oft vernachlässigen wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse.

Mögliche Ursachen

Du warst lange im Funktionsmodus. Wenn Alltag, Leistung oder äußere Anforderungen im Vordergrund standen, waren Gefühle zweitrangig. Statt Bewusstsein regiert die Gewohnheit.

Gefühle oder Bedürfnisse hatten wenig Platz. Vielleicht war wenig Raum für Gespräche über dein Innenleben. Dann fällt es dir heute schwerer, innere Signale einzuordnen.

Du bist stark im Außen orientiert. Wer schnell auf Anforderungen oder Stimmungen anderer reagiert, verliert leichter die eigene Spur.

Vergleichen

"Andere sind besser als ich."

Was ist das genau?

Vergleiche verstärken den Stress, weil du dich ständig daran misst, wo andere scheinbar besser, schneller oder sicherer sind. Dadurch verlierst du Kontakt zu deinem eigenen Tempo und deiner eigenen Entwicklung.

Konkrete Alltagsbeispiele

Beruf

Du hast eigentlich gute Arbeit geleistet, fühlst dich aber sofort kleiner, sobald jemand anderes souveräner auftritt. Der eigene Erfolg verliert direkt an Gewicht.

Social Media

Ein kurzer Blick auf andere reicht, und plötzlich wirken deren Leben, Körper, Beziehungen oder Projekte besser als deine. Dein Nervensystem reagiert auf diese Wahrnehmung, nicht auf die Realität.

Persönliche Entwicklung

Du machst Fortschritte, aber statt sie zu würdigen, denkst du sofort daran, wer schon weiter ist. So wird sogar Wachstum zum Druck.

Deine inneren Spieler

- **Die Heldin | Der Held:** Dieser Spieler will Anerkennung, Sichtbarkeit und Souveränität. Gerade deshalb reagiert er empfindlich auf gefühlte Unterlegenheit.
- **Die Selbstentwicklerin | Der Selbstentwickler:** Dieser Spieler strebt nach Wachstum und Entfaltung. Wenn er unsicher ist, verkommt die eigene Entwicklung zum ständigen Wettbewerb mit dem Außen.
- **Die Zweiflerin | Der Zweifler:** Dieser Spieler sucht immer Beweise dafür, dass du nicht gut genug bist. Im Vergleich mit anderen findet er schnell Gründe, an dir zu zweifeln.

Mögliche Ursachen

Du wurdest früh bewertet oder verglichen. Deine Leistung stand immer im Mittelpunkt. Dein System hat gelernt: Mein Wert steht nie für sich, sondern im Verhältnis zu anderen.

Du hast zu wenig innere Sicherheit aufgebaut. Wenn dein eigener Maßstab ungenau ist, suchst du automatisch Orientierung draußen. Andere werden dann zur heimlichen Messlatte.

Anerkennung fühlte sich begrenzt an. Wenn es sich früher anfühlte, als wäre Anerkennung eine begrenzte Ressource, ist jeder um dich herum deine Konkurrenz ums Gesehenwerden.

Perfektionismus

"Das ist noch nicht gut genug."

Was ist das genau?

Perfektionismus bedeutet, dass gut kaum reicht. Die Messlatte bleibt beweglich, und selbst gelungene Dinge fühlen sich noch unfertig an. Du hast keine innere Orientierung, die dir sagt, wann etwas wirklich genug sein darf.

Konkrete Alltagsbeispiele

Arbeit

Du feilst so lange an einer Aufgabe, bis Abgabe oder Energie knapp werden. Der Anspruch frisst Zeit, die du eigentlich nicht hast.

Kommunikation

Du formulierst Nachrichten, Präsentationen oder Posts mehrfach um, weil du nichts Falsches sagen willst. Selbst kleine Texte werden dadurch unnötig anstrengend.

Zuhause

Du kannst etwas erst genießen, wenn vorher alles ordentlich, sauber oder erledigt ist. Entspannung wird an Bedingungen geknüpft.

Deine inneren Spieler

- **Die Zweiflerin | Der Zweifler:** Dieser Spieler prüft und hinterfragt, ob wirklich alles gut läuft. Das treibt dich zu guten Ergebnissen, kann aber auch endloses Nachbessern füttern.
- **Die Heldin | Der Held:** Dieser Spieler möchte stark und souverän erscheinen. Der Wunsch nach Perfektion versteckt das Bedürfnis, Angriffsfläche zu vermeiden.

Mögliche Ursachen

Fehler hatten bei dir einen hohen Preis. Vielleicht wurden Fehler früh mit Liebesentzug, Scham oder Strenge beantwortet. Dein System hat gelernt: Kontrolle ist besser als Risiko. Perfektion ist dein Schutzmechanismus.

Du hast Anerkennung über Leistung gesichert. Wenn Lob nur für besonders gute Ergebnisse kam, wird sehr gut schnell zum inneren Mindeststandard. Dann reichen solide Ergebnisse kaum noch aus.

Selbstkritik

"Typisch ich schon wieder."

Was ist das genau?

Selbstkritik verstärkt Stress, weil du dich in belastenden Momenten nicht absicherst, sondern zusätzlich gegen dich arbeitest. Kleine Fehler, Unsicherheit oder Erschöpfung werden dann schnell zum Beweis für deine Unzulänglichkeit wahrgenommen.

Konkrete Alltagsbeispiele

Fehler im Alltag

Dir passiert ein kleines Missgeschick und sofort folgt innerlich ein harter Kommentar. Die Situation ist eigentlich trivial, aber die innere Abwertung macht sie belastend.

Unsichere Momente

Bevor du etwas Neues probierst, unterstellst du dir schon, dass du es vermutlich nicht gut genug hinbekommst. So sinkt deine Energie noch vor dem ersten Schritt.

Beziehungen

Nach einem Gespräch gehst du innerlich durch, was du alles hättest besser machen können. Statt dem Gefühl von Verbindung bleibt das Gefühl von Versagen.

Deine inneren Spieler

- **Die Zweiflerin | Der Zweifler:** Dieser Spieler überprüft kritisch alles, was du sagst und machst. Wenn er übersteuert, endet jede Prüfung mit mehr nagendem Misstrauen gegen dich selbst.
- **Die Heldin | Der Held:** Dieser Spieler will Stärke und Souveränität zeigen. Gerade deshalb kann er besonders empfindlich auf gefühltes Versagen reagieren.
- **Die Selbstentwicklerin | Der Selbstentwickler:** Dieser Spieler strebt nach Wachstum. Unter Druck wird Entwicklung dann leicht zur Botschaft: Ich bin noch nicht gut genug.

Mögliche Ursachen

Innere Strenge war lange normal. Vielleicht gab es in deinem Umfeld viel Bewertung, hohe Ansprüche oder wenig freundliche Korrektur. Selbstkritik fühlt sich dann genauso wie Selbstverantwortung an.

Du glaubst, Selbstkritik halte dich leistungsfähig. Viele Menschen haben gelernt, dass sie nur unter Druck ihr Bestes geben. Dabei kostet Selbstkritik oft genau die Kraft, die du eigentlich bräuchtest.

Du verwechselst deinen Wert mit deiner Leistung. Wenn deine Leistung eng mit deinem Selbstbild verbunden ist, wird aus einem Fehler schnell ein Urteil über dich als Person. Das verstärkt Stress massiv.

Zeitdruck

"Ich muss schneller sein."

Was ist das genau?

Zeitdruck ist mehr als ein voller Kalender. Er entsteht, wenn innere oder äußere Anforderungen ständig das Gefühl auslösen, schneller sein zu müssen, als es dir guttut. Druck ohne klaren Auftrag ist extrem belastend für das Nervensystem.

Konkrete Alltagsbeispiele

Morgens

Schon beim Start in den Tag hast du das Gefühl, hinterherzuhängen. Selbst kleine Verzögerungen im Ablauf bringen sofort Unruhe ins System.

Arbeit

Du springst zwischen Aufgaben, beantwortest parallel Nachrichten und bist trotzdem unzufrieden. Es entsteht viel Bewegung, aber wenige spürbare Ergebnisse.

Freizeit

Sogar schöne Dinge werden getaktet: schnell noch treffen, schnell noch erledigen, schnell noch entspannen. Dein Leben fühlt sich voll an, aber nicht wirklich erfüllt.

Deine inneren Spieler

- **Die Umsetzerin | Der Umsetzer:** Dieser Spieler liebt Fortschritt und Effizienz. Wenn er überdreht, nimmt die Beschleunigung immer weiter zu.
- **Die Planerin | Der Planer:** Dieser Spieler hält alle Fäden zusammen. Wenn zu viel in zu wenig Zeit passen soll, ist er schnell überfordert.

Mögliche Ursachen

Du lebst schon lange im Reaktionsmodus. Wenn der Alltag vor allem aus Abarbeiten, Reagieren und Improvisieren besteht, fehlt der innere Taktgeber. Zeitdruck wird zum Normalzustand.

Pausen sind für dich nicht selbstverständlich. Wer Regeneration immer erst verdienen muss, plant sie nicht verlässlich ein. Schon kleine Störungen lösen dann unverhältnismäßig viel Stress aus.

Katastrophisieren

"Das geht bestimmt wieder schief."

Was ist das genau?

Katastrophisieren bedeutet, dass dein Gehirn unter Stress schnell die schlimmste Entwicklung erwartet. Innerlich nimmst du schon Scheitern, Verlust oder Überforderung vorweg, bevor diese überhaupt entstehen könnten.

Konkrete Alltagsbeispiele

Vor Gesprächen

Noch bevor etwas passiert ist, spielst du innerlich schwierige Reaktionen, Ablehnung oder Eskalation durch. Dadurch gehst du schon angespannt ins Gespräch.

Bei körperlichen Signalen

Ein kleiner Schmerz, ein Ziehen im Unterschenkel oder eine schlaflose Nacht verlangen schnell eine große Diagnose. Das Nervensystem springt sofort auf Alarm.

Bei Aufgaben

Eine Herausforderung wird innerlich schnell zur kompletten Überforderung aufgebauscht. Statt den ersten Schritt zu gehen, siehst du direkt das ganze Risiko.

Deine inneren Spieler

- **Die Absichererin | Der Absicherer:** Dieser Spieler scannt Risiken und will dich schützen. Wenn er übersteuert, werden Möglichkeiten fast nur noch als Gefahr wahrgenommen.
- **Die Zweiflerin | Der Zweifler:** Dieser Spieler hinterfragt, ob du das schaffen kannst. Unter Stress findet er dann vor allem Gründe, warum etwas misslingen könnte.
- **Die Realistin | Der Realist:** Dieser Spieler prüft Machbarkeit und Fakten. Wenn innere Anspannung dazukommt, gerät sein innerer Kompass aus dem Gleichgewicht.

Mögliche Ursachen

Dein System hat gelernt, lieber zu früh zu warnen als zu spät. Vielleicht gab es Erfahrungen, in denen Unerwartetes schmerzhaft war. Das Nervensystem bevorzugt Fehlalarm gegenüber Überraschung.

Unsicherheit war schwer auszuhalten. Manche Menschen entwickeln das schlimmste Szenario, um sich innerlich vorzubereiten. Das fühlt sich kontrollierter an als Ungewissheit.

Negative Erfahrungen haben sich tief eingeprägt. Wenn Scheitern, Ablehnung oder Kontrollverlust emotional stark gespeichert sind, springt das Gehirn unter Stress schnell auf mögliche Gefahrenbilder an.

Runterregulieren

"Ruhe, Entlastung, Fühlen."

Was ist das genau?

Runterregulieren ist die Fähigkeit, innere Spannung zu senken, Tempo herauszunehmen und wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen. Das kann sehr gesund sein. Wenn es zu Rückzug, Vermeidung oder Betäubung führt, wird es problematisch.

Konkrete Alltagsbeispiele

Nach einem langen Tag (wirksam)

Du merkst bewusst, dass dein System Ruhe braucht, und nimmst dir Zeit zum Abschalten, bevor du weitermachst.

Nach einem langen Tag (toxisch)

Du betäubst dich dauerhaft über Serien, Essen, Scrollen oder Schlafen, ohne die eigentliche Belastung wirklich anzuschauen.

In Konflikten

Du spürst deine Anspannung früh genug und reagierst nicht sofort impulsiv – oder du ziehst dich immer weiter zurück und vermeidest Gespräche.

Deine inneren Spieler

- **Die Einfühlsame | Der Einfühlsame:** Dieser Spieler spürt fein, was in dir los ist. Er hilft dir wahrzunehmen, wann dein System Entlastung braucht.
- **Die Heilerin | Der Heiler:** Dieser Spieler steht für Regeneration, Balance und Heilung. Wenn er übersteuert, wird aus Selbstfürsorge schnell Vermeidung.
- **Die Liebende | Der Liebende:** Dieser Spieler bringt Wärme, Genuss und emotionalen Kontakt ins System. Er kann Spannung sanft lösen – oder unangenehme Gefühle überdecken.

Mögliche Ursachen

Du hast gelernt, dich selbst beruhigen zu müssen. Vielleicht war nicht immer jemand da, der dir Sicherheit geben konnte. Deshalb hast du früh gelernt, Spannung selbst zu reduzieren.

Du bist sensibel für Überlastung. Wer feine Antennen für Reize, Stimmungen oder Konflikte hat, braucht oft bewusstere Entlastung. Runterregulieren schützt dein System – manchmal aber auch vor notwendigen Herausforderungen.

Du kennst die Kosten von dauerhaftem Funktionieren. Vielleicht hat dir dein Körper deutlich gezeigt, was passiert, wenn Regeneration fehlt. Gleichzeitig kann daraus die Tendenz entstehen, Belastung eher zu vermeiden.



Hochregulieren

"Handeln, Klarheit, Energie."

Was ist das genau?

Hochregulieren ist die Fähigkeit, unter Stress Energie, Klarheit und Handlungsfähigkeit zu aktivieren. Es geht darum, aus Ohnmacht, Starre oder Grübeln wieder in Bewegung zu kommen. Wenn es kippt, wird daraus Aktionismus, Getriebenheit oder Kontrollverhalten.

Konkrete Alltagsbeispiele

Wenn du feststeckst (wirksam)

Ein gezielter nächster Schritt bringt dich zurück in Bewegung. Statt weiter zu grübeln, fängst du an.

Wenn du feststeckst (toxisch)

Du startest sofort irgendeine Aktion, nur um das unangenehme Gefühl von Stillstand nicht spüren zu müssen.

Bei Überforderung

Du fokussierst deine Energie gezielt auf das Wesentliche – oder du machst immer mehr, wirst schneller und hektischer, ohne zu prüfen, was wirklich wichtig ist.

Deine inneren Spieler

- **Die Umsetzerin | Der Umsetzer:** Dieser Spieler bringt Fortschritt, Energie und Wirksamkeit. Wenn er übersteuert, wird aus Tatkraft schnell blinder Aktionismus.
- **Die Entscheiderin | Der Entscheider:** Dieser Spieler schafft Richtung und entlastet durch Klarheit. Wenn er unter Druck gerät, entscheidet er manchmal vorschnell.
- **Die Fokussiererin | Der Fokussierer:** Dieser Spieler bündelt Aufmerksamkeit und verhindert Verzettlung. Wenn der Fokus zu eng wird, verliert dein Team Flexibilität.

Mögliche Ursachen

Du hast gelernt, über Aktivität wieder Boden zu gewinnen. Vielleicht war Handeln in deinem Leben oft der schnellste Weg heraus aus der Unsicherheit. Das kann sehr hilfreich sein, solange es nicht in eine Fluchtbewegung kippt.

Du erlebst Wirksamkeit als wichtige Ressource. Wer früh gemerkt hat, dass Handeln tatsächlich zu Veränderung führt, baut Vertrauen in eigenes Handeln auf. Hochregulieren ist dann ein Zeichen für Selbstwirksamkeit.

Stillstand fühlt sich für dich unangenehm an. Manchmal ist Aktivierung nicht nur Stärke, sondern auch Schutz vor Ohnmacht und Unsicherheit. Entscheidend ist, ob die Bewegung bewusst gewählt oder reflexhaft ausgelöst wird.

Strukturieren

"Klarheit, Ordnung, Orientierung."

Was ist das genau?

Strukturieren reguliert Stress über Ordnung, Überblick und Orientierung. Wenn das innere oder äußere Chaos zu groß wird, beruhigt dein System sich durch Sortieren, Klären und Planen. Wenn es das nicht schafft, kommt es zu Grübeln, Planungs- und Kontrollzwang.

Konkrete Alltagsbeispiele

Bei Überforderung (wirksam)

Du fühlst dich entlastet, sobald du Aufgaben sichtbar gemacht, priorisiert oder in klare Schritte zerlegt hast.

Bei Überforderung (toxisch)

Du planst, sortierst und optimierst endlos weiter, statt tatsächlich ins Handeln zu kommen.

Vor anspruchsvollen Situationen

Ein klarer Ablauf oder eine Checkliste geben dir Sicherheit – oder schon kleine Planänderungen stressen dich stark, weil sich dein System zu sehr an Kontrolle klammert.

Deine inneren Spieler

- **Die Planerin | Der Planer:** Dieser Spieler liebt Struktur, Überblick und Verlässlichkeit. Er bringt Halt, wenn Chaos zu viel wird. Wenn er übersteuert, wird aus Orientierung schnell starre Kontrolle.
- **Die Realistin | Der Realist:** Dieser Spieler prüft, was machbar und realistisch ist. Wenn er zu dominant wird, verliert dein Team Leichtigkeit und Flexibilität.
- **Die Absichererin | Der Absicherer:** Dieser Spieler schaut voraus, erkennt Risiken und schafft Schutzräume. Wenn die Angst zu groß wird, versucht er jedoch alles kontrollierbar zu machen.

Mögliche Ursachen

Ordnung hat dir früh Sicherheit gegeben. Vielleicht war Struktur das Einzige, worauf du dich in einem wechselhaften Umfeld verlassen konntest. Dein System speichert Ordnung bis heute als Entlastung ab.

Du hast erlebt, was Unklarheit kostet. Wer häufiger die Folgen von Chaos oder schlechter Vorbereitung erlebt hat, entwickelt ein feines Gespür für gute Organisation. Struktur wird zur Schutzstrategie gegen Stress.

Dein Denken sucht Orientierung und Kontrolle. Manche Menschen beruhigen ihr Nervensystem vor allem über Verstehen, Einordnen und Planbarkeit. Das hilft bei Unsicherheit, kann aber kippen.

Wachsen

"Lernen, Reflektieren, Wachsen."

Was ist das genau?

Wachsen reguliert Stress über Lernen, Reflektieren und Entwicklung. Wenn etwas schwierig wird, suchst du Sinn, Erkenntnis und eine Möglichkeit, daran zu reifen. Kontraproduktiv wird das dann, wenn du dich in Daueroptimierung, Theorieschleifen oder Selbstverbesserungsdruck verlierst.

Konkrete Alltagsbeispiele

Nach Krisen (wirksam)

Du fragst dich: Was kann ich daraus lernen? – und gewinnst dadurch Orientierung und neue Handlungskraft.

Nach Krisen (toxisch)

Du analysierst so lange, bis du kaum noch fühlst und weißt, was eigentlich das Problem war.

Bei Unsicherheit

Du liest, lernst oder suchst neue Perspektiven – oder du sammelst immer mehr Wissen, ohne ins Erleben, Entscheiden oder Umsetzen zu kommen.

Deine inneren Spieler

- **Die Selbstentwicklerin | Der Selbstentwickler:** Dieser Spieler sucht Wachstum, Erkenntnis und Authentizität. Er macht aus Stress eine Einladung zur Entfaltung. Wenn er übersteuert, wird daraus dauernder Selbstoptimierungsdruck.
- **Die Lehrerin | Der Lehrer:** Dieser Spieler ordnet Wissen und versteht Zusammenhänge. Wenn er zu dominant wird, wird dein Team durch zu viel Theorie vom Tun abgehalten.
- **Die Schöpferin | Der Schöpfer:** Dieser Spieler eröffnet neue Perspektiven und Möglichkeiten. Wenn er überdreht, entstehen immer neue Ideen, aber wenig Umsetzung.

Mögliche Ursachen

Lernen war für dich ein Weg aus Ohnmacht. Vielleicht hast du früh gemerkt, dass Verstehen dir Halt gibt. Wenn du Dinge einordnen kannst, fühlst du dich weniger ausgeliefert. Wachstum ist zu einer Form von Selbstführung geworden.

Du hast erlebt, dass Entwicklung wirklich etwas verändert. Wer durch Reflexion, Coaching oder Erfahrung schon oft weitergekommen ist, vertraut diesem Weg. Dann werden selbst schwierige Situationen zum Abenteuer.

Stillstand fühlt sich für dich bedrückend an. Die Sinnsuche kann dazu führen, dass du lieber theoretisch von oben auf ein Problem schaut, als ganz praktisch eine Lösung zu finden.

Verbinden

"Austausch, Nähe, Unterstützung."

Was ist das genau?

Verbinden reguliert Stress über Kontakt, Austausch, Nähe und gemeinsames Erleben. Statt alles allein in dir zu lösen, sinkt deine Anspannung, wenn echte Beziehung möglich wird. Es kann aber auch zu Harmoniezwang, emotionaler Abhängigkeit und Anpassung um jeden Preis führen.

Konkrete Alltagsbeispiele

Bei Belastung (wirksam)

Ein gutes Gespräch hilft dir, dein Erleben zu sortieren. Schon das Gefühl, gehört zu werden, entlastet dein System.

Bei Belastung (toxisch)

Du suchst ständig Rückversicherung im Außen, statt auch deiner eigenen Meinung und Erfahrung zu trauen.

Im Team

Wenn Rollen, Gefühle oder Erwartungen offen ausgesprochen werden, sinkt dein Stress spürbar – oder du passt dich zu stark an und hältst Harmonie aufrecht, obwohl es dich innerlich viel Kraft kostet.

Deine inneren Spieler

- **Die Verbinderin | Der Verbinder:** Dieser Spieler steht für Vertrauen, Zugehörigkeit und echte Verbindung. Wenn er übersteuert, wird aus Nähe schnell Abhängigkeit.
- **Die Einfühlsame | Der Einfühlsame:** Dieser Spieler macht emotionalen Kontakt und gegenseitiges Verstehen möglich. Wenn er zu dominant wird, spürst du andere stärker als dich selbst.
- **Die Clownin | Der Clown:** Dieser Spieler bringt Leichtigkeit, Heiterkeit und gemeinsames Aufatmen. Wenn er überdreht, überspielt er Konflikte mit Humor.

Mögliche Ursachen

Du hast erlebt, dass Beziehungen tragen können. Vielleicht gab es Menschen, bei denen du wirklich du selbst sein konntest. Gleichzeitig kann dadurch der Wunsch entstehen, Nähe um jeden Preis erhalten zu wollen.

Alleinsein mit Stress war für dich selten die beste Lösung. Manche Menschen kommen schneller zurück in Balance, wenn sie mit ihrem Erleben nicht allein bleiben. Austausch hilft dir, Gefühle zu sortieren und die Realität klarer zu sehen.

Du hast ein feines Gespür für soziale Spannungen. Wer Beziehungen stark wahrnimmt, merkt schnell, wenn eine Verbindung schwächelt. Das kann in dem Versuch münden, die Beziehung um jeden Preis zu sichern.

Das System für dein inneres Team

Stress hat fast immer eine Quelle, die tiefer liegt als der volle Kalender oder die schwierige Situation im Job. Der eigentliche Energieräuber sind die Konflikte, die in uns selbst toben – oft ohne dass wir es merken.

TeamPLAY ist ein Selbstreflexionssystem, das genau dort ansetzt. Entwickelt von Dirk Rosomm, vereint es Ansätze aus Psychologie, gewaltfreier Kommunikation und systemischem Denken.

21

Spieler

21 Persönlichkeitsanteile – jeder mit eigenen Bedürfnissen, Stärken und typischen Konflikten.

99%

Wirkung

99,9 % der Nutzer finden einen positiven Zugang und verstehen ihre Themen besser. Über 18.000 Kartensets im Einsatz.



Täglich

Morgens in 5 Minuten, in schwierigen Momenten, in Gesprächen mit anderen Menschen – einfach und spielerisch.

So funktioniert TeamPLAY

Du legst die Karten aus, stellst dir eine ehrliche Frage – zum Beispiel: "Welcher Spieler kostet mich gerade am meisten Kraft?" – und lässt dein Unterbewusstsein antworten. Das System funktioniert wie eine Suchmaschine nach innen.

Wenn der Absicherer in dir auf die Bremse tritt, während der Abenteurer längst Gas gibt – dann kostet das Kraft. TeamPLAY macht genau diese Dynamiken sichtbar, ohne langes Therapiegespräch und ohne jahrelanges Studium psychologischer Modelle.

Vertrauen in der Praxis

Unternehmen wie BMW, Siemens und AOK vertrauen dem System. Über 18.000 Kartensets sind im Einsatz. In vier Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch.

Die entscheidende Erfahrung machen die meisten Menschen schon beim ersten Auslegen der Karten: Sie sehen sich selbst klarer – und das gibt sofort mehr Spielraum.