

ORELIS Selbstcheck

Was steckt hinter meinem Stress?

Der Selbstcheck führt durch sieben Bereiche:



28 Aussagen

helfen dabei, erste Schwerpunkte zu erkennen und die eigene Stresssituation genauer einzuordnen.



Der Selbstcheck ersetzt keine individuelle Ursachenarbeit. Er zeigt, welche Bereiche für die weitere Ursachensuche relevant sein können.



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Selbstcheck: Was steckt hinter meinem Stress?

Stress hat nicht nur eine Ursache.

Manchmal ist tatsächlich zu viel zu tun. Manchmal entsteht Druck durch hohe eigene Ansprüche, Erwartungen anderer, belastende Gedanken oder Situationen, die sich auf erstaunlich ähnliche Weise wiederholen.

Dieser Selbstcheck hilft Ihnen dabei, **erste Schwerpunkte bei Ihrem eigenen Stress zu erkennen.**

Bewerten Sie jede Aussage danach, wie häufig sie auf Sie zutrifft:

0 = trifft nicht zu

1 = trifft gelegentlich zu

2 = trifft häufig zu

3 = trifft sehr häufig zu

A – Äußere Belastung

1. Meine Aufgaben sind mehr, als ich in der verfügbaren Zeit realistisch bewältigen kann.
2. Mir fehlen notwendige Ressourcen – beispielsweise Zeit, Personal, Unterstützung oder ausreichende Erholung.
3. Selbst wenn ich innerlich vollkommen ruhig wäre, wäre meine derzeitige Belastung noch sehr hoch.
4. Es gibt äußere Bedingungen, die ich derzeit nur begrenzt beeinflussen kann und die mich dauerhaft beanspruchen.

Ihre Punkte A: ____ / 12

B – Leistungsdruck

5. Es fällt mir schwer, mit einem guten Ergebnis zufrieden zu sein, wenn ich weiß, dass es noch besser sein könnte.

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

6. Fehler beschäftigen mich stark – auch wenn ihre tatsächlichen Folgen überschaubar sind.
7. Ich erwarte von mir, auch unter hoher Belastung zuverlässig zu funktionieren.
8. Wenn meine Leistung nicht meinen eigenen Erwartungen entspricht, zweifle ich schnell an mir.

Ihre Punkte B: ____ / 12

C – Anerkennung & Erwartungen

9. Ich sage manchmal Ja, obwohl ich eigentlich Nein sagen möchte.
10. Die Vorstellung, jemanden zu enttäuschen, setzt mich unter Druck.
11. Kritik oder Ablehnung beschäftigen mich länger als die eigentliche Situation.
12. Bei Entscheidungen spielt für mich eine große Rolle, wie andere darauf reagieren oder was sie darüber denken könnten.

Ihre Punkte C: ____ / 12

D – Sorge zu scheitern

13. Vor wichtigen Entscheidungen beschäftigt mich stark, was schiefgehen könnte.
14. Ich kontrolliere wichtige Arbeiten oder Entscheidungen mehrfach, um Fehler möglichst auszuschließen.
15. Manche Entscheidungen oder Aufgaben schiebe ich hinaus, obwohl ich weiß, dass sie notwendig sind.
16. Bei wichtigen Vorhaben beschäftigt mich ein mögliches Scheitern stärker als die eigentliche Aufgabe.

Ihre Punkte D: ____ / 12

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

E – Innere Konflikte

17. Ich tue manchmal etwas, weil ich denke, dass ich es tun muss – obwohl ich eigentlich etwas anderes möchte.

18. Ich habe manchmal das Gefühl, es allen recht machen zu müssen – auch wenn ich selbst dabei zu kurz komme.

19. Manche Entscheidungen beschäftigen mich immer wieder, obwohl ich schon lange darüber nachgedacht habe.

20. Manchmal möchte ich etwas tun – und gleichzeitig hält mich etwas davon ab.

Ihre Punkte E: ____ / 12

F – Gedanken & Gedankenschleifen

21. Gespräche oder Situationen laufen später immer wieder in meinem Kopf ab.

22. Ich beschäftige mich mit Problemen, obwohl ich sie in diesem Moment gar nicht lösen kann.

23. Ich spiele mögliche zukünftige Situationen und ihre Folgen gedanklich immer wieder durch.

24. Äußerlich habe ich Feierabend oder Ruhe – meine Gedanken beschäftigen sich trotzdem weiter mit Arbeit oder Problemen.

Ihre Punkte F: ____ / 12

G – Wiederkehrende Muster

25. Bestimmte Arten von Problemen begegnen mir immer wieder – mit unterschiedlichen Menschen oder in unterschiedlichen Situationen.

26. Ich erkenne in meinem eigenen Leben Probleme oder Situationen wieder, die es ähnlich bereits in meiner Familie oder bei meinen Vorfahren gab.

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

27. Ich kenne Verhaltensweisen von mir, die mir nicht guttun – und verhalte mich in ähnlichen Situationen trotzdem wieder so.

28. Manche meiner Reaktionen sind deutlich stärker, als es die aktuelle Situation allein erklären würde.

Ihre Punkte G: ____ / 12

Ihre Auswertung

Tragen Sie Ihre Ergebnisse nebeneinander ein:

Bereich	Punkte
A – Äußere Belastung	____ / 12
B – Leistungsdruck	____ / 12
C – Anerkennung & Erwartungen	____ / 12
D – Sorge zu scheitern	____ / 12
E – Innere Konflikte	____ / 12
F – Gedanken & Gedankenschleifen	____ / 12
G – Wiederkehrende Muster	____ / 12

Es geht nicht darum, möglichst wenige Punkte zu erreichen.

Interessanter ist das Verhältnis der Bereiche zueinander:

Wo liegen Ihre höchsten Werte?

Welche zwei oder drei Bereiche fallen gemeinsam auf?

0–3 Punkte

Dieser Bereich tritt bei Ihnen derzeit **wenig hervor**.

4–7 Punkte

Dieser Bereich zeigt sich **in einzelnen Situationen deutlicher**.

8–12 Punkte

Dieser Bereich gehört aktuell zu den **deutlich ausgeprägten Bereichen** Ihres Ergebnisses.

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Ein Wert allein erzählt noch nicht die ganze Geschichte

Ein Beispiel:

Sie erreichen beim **Leistungsdruck 10 Punkte**.

Das zeigt zunächst: Leistungsdruck spielt eine deutliche Rolle.

Das zeigt, dass Leistungsdruck eine große Rolle spielt. Doch erst in Kombination mit anderen Bereichen wird die eigentliche Ursache sichtbar:

- Kombiniert mit **Anerkennung & Erwartungen** entsteht der Druck oft aus dem Wunsch, von außen wahrgenommen zu werden.
- Kombiniert mit **Gedankenschleifen** entsteht der Druck eher durch das Nicht-Abschalten-Können im Kopf.

Deshalb lohnt sich der Blick nicht nur auf einzelne Werte, sondern auf deren **Zusammenspiel**.

Welche Bereiche treten gemeinsam auf?

Hier bekommt dein Selbstcheck den Mehrwert, den ein gewöhnlicher Stress-Test nicht hat.

→ **Leistungsdruck + Anerkennung & Erwartungen**

Hohe Ansprüche an die eigene Leistung treffen auf die Bedeutung, die Reaktionen und Erwartungen anderer beigemessen wird

Wichtige Impulsfrage:

Für wen muss das Ergebnis eigentlich gut genug sein?

→ **Leistungsdruck + Gedanken & Gedankenschleifen**

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Der Anspruch endet nicht mit der erledigten Aufgabe. Entscheidungen, Fehler oder mögliche Folgen beschäftigen den Kopf weiter.

Wichtige Impulsfrage:

Ist die Arbeit noch nicht beendet – oder nur das Denken darüber?

→ **Anerkennung & Erwartungen + Innere Konflikte**

Eigene Wünsche und die Erwartungen anderer können in unterschiedliche Richtungen ziehen.

Dann kann selbst eine eigentlich klare Entscheidung Druck erzeugen:

Wichtige Impulsfrage:

Was würde ich entscheiden, wenn ich niemanden enttäuschen müsste?

→ **Sorge zu scheitern + Gedanken & Gedankenschleifen**

Nicht nur die aktuelle Aufgabe erzeugt Druck. Im Kopf entstehen bereits mögliche Fehler, Folgen und zukünftige Szenarien.

Wichtige Impulsfrage:

Was ist tatsächlich passiert – und was passiert bisher nur in meinen Gedanken?

→ **Äußere Belastung + hohe Werte in mehreren anderen Bereichen**

Reale Überlastung bleibt reale Überlastung. Doch oft kommt zu den äußeren Bedingungen noch innerer Druck hinzu.

Wichtige Impulsfrage:

Wie viel meines Drucks entsteht durch die reale Belastung – und wie viel durch meine innere Bewertung?

→ **Wiederkehrende Muster + ein weiterer hoher Bereich**

Wenn beispielsweise Anerkennungsdruck, innere Konflikte oder Leistungsdruck **in unterschiedlichen Situationen immer wieder ähnlich auftreten**, verändert sich die Frage:

Wichtige Impulsfrage:

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Nicht nur: **Was passiert gerade?**

Sondern:

Was wiederholt sich hier bereits seit Längerem?

Ihre persönliche Spur

Schauen Sie jetzt noch einmal auf Ihre Ergebnisse.

Meine drei höchsten Werte:

1.

2.

3.

Was fällt mir an dieser Kombination auf?

Welche Situation wiederholt sich bei mir immer wieder?

Wo entsteht bei mir besonders häufig Druck?

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Der Kern Ihres Ergebnisses

Nicht die höchste Punktzahl allein ist entscheidend.

Achten Sie auf:

Was ist stark ausgeprägt?

Was tritt gemeinsam auf?

Was wiederholt sich?

Daraus entsteht eine erste persönliche Spur.

Der Selbstcheck zeigt die Richtung.

Die eigentliche Ursachenarbeit beginnt dort, wo wir dieser Spur bis zu ihrem Ursprung folgen.

Vom Ergebnis zur Ursache

Der Selbstcheck zeigt **Bereiche und Zusammenhänge**.

Er beantwortet noch nicht die entscheidende Frage:

Warum ist genau dieser Bereich bei Ihnen so stark?

Zwei Menschen können beim Leistungsdruck denselben Wert erreichen – und vollkommen unterschiedliche Ursachen dafür haben.

Genau deshalb endet Ursachenarbeit nicht bei:

„Ich habe Leistungsdruck.“

Dort beginnt sie.

Woher kommt er?

Womit hängt er zusammen?

Und was muss sich verändern, damit nicht nur der Druck nachlässt, sondern seine Ursache aufgelöst werden kann?

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |



Orelis Fokus

Systemische Klärung tieferliegender Prägungen, Muster
und Dynamiken in Alltag und Business

Raus aus dem Stressmodus

Ursachen finden. Zusammenhänge erkennen. Ursachen auflösen.

Zwei Tage intensive Ursachenarbeit in einer kleinen Gruppe.

Wir arbeiten an den **persönlichen Ursachen Ihres Stress und Drucks** – individuell mit jedem Teilnehmer. Nicht nur erkennen und verstehen, sondern gezielt bis zum Ursprung gehen und auflösen.

21.–22. November 2026

Landhaus Klosterwald · zwischen Frankfurt & Gießen

2–10 Teilnehmer · 520 € brutto

Weitere Termine 2027 folgen – vor Ort im Landhaus Klosterwald und online über Zoom.

Weitere Informationen zum Seminar:

Seminar buchen

Neviana N. Hess | ORELIS FOKUS

Orelis Fokus | Neviana Hess | +49 151-156 84 7777

| kontakt@orelisfokus.com | www.orelisfokus.com |