

Anzeichen erkennen: Stress durch hochfunktionale Angst

Eine Checkliste, ob du gestresst bist durch hochfunktionale Angst

Achtung: Vergiß nicht dir am Ende dieser Checkliste die ersten 4 Lösungsschritte zu sichern!

Von außen wirkst du:



- Selbstbewusst
- Ehrgeizig, fleißig, loyal
- Erfolgreich, leistungsorientiert
- Sags oft ja, bist hilfsbereit für andere, übernimmst schnell

Checkliste ob du von HFA betroffen bist

- Typ "A" Persönlichkeit, detailorientiert, organisiert
- Planst vorausschauend
- Bemüht, effizient
- Bist pünktlich oder zu früh zu Terminen
- Immer gut vorbereitet
- Kann gut unter Druck arbeiten, mag Aktion
- Wirkst äußerlich ruhig
- Wirkst beherrscht
- Übertreibst es auch mal mit der Hilfe für andere (obwohl es die Verantwortung anderer ist)
- Funktionierst gut bei der Arbeit/Schule/etc.
- Magst Routinen und Planung

Innerliches Erleben:



- Fühlst dich gestresst
- Unsicher-ängstlich
- Sagst oft ja, bist hilfsbereit für andere, oft über deine Verantwortung hinaus
- Kümmerst dich
- Denkst sehr viel nach
- Fragst ungern/selten nach Hilfe
- Hast Schwierigkeiten, klare Grenzen zu setzen, dich durchzusetzen
- Mangelnde Work-Life-Balance, das Gefühl, immer beschäftigt sein müssen
- Bist perfektionistisch, hast unrealistische, hohe Ansprüche an dich

Checkliste ob du von HFA betroffen bist

- Bist oft hart zu dir selbst, wenig Nachsicht für deine Schwächen
- Nimmst dir zu viel vor, zu viel Arbeit auf dich
- Hast Schwierigkeiten zu entspannen
- Vergleichst dich oft mit anderen
- Aufschieberitis bei Unsicherheit
- Lähmst dich durch zu viel Nachdenken/Analysieren
- Verplanst deine Zeit, pflegst to-do-Listen
- Hast Schwierigkeit, präsent zu bleiben
- Befürchtest kritische Beurteilung durch andere
- Angst bei etwas schlecht zu sein, zu versagen
- Oft flache kurze Atmung
- Schwitzen, innere Unruhe, körperl. Erregung
- Häufig Selbstzweifel

Checkliste ob du von HFA betroffen bist

- Willst Unsicherheit oder Kontrollverlust vermeiden
- Führst gedanklich oft negative Selbstgespräche
- Bist schnell besorgt/beunruhigt
- Hast nervöse Angewohnheiten (zappeln, wippen, Finger pulen...)
- Das Gefühl, innerlich nervös zu sein
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Furcht vor negativen Konsequenzen
- Schlafschwierigkeiten
- Erhöhte Herzfrequenz
- Muskuläre Anspannung
- Verdauungsprobleme
- Kannst dich schwer entscheiden und festlegen
- Wirst unsicher, wenn dein Plan oder Routine aus dem Ruder läuft

Checkliste ob du von HFA betroffen bist

- Glaubst, du hast geringes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Kannst schwer entspannen oder hast ein schlechtes Gewissen, etwas liegen zu lassen
- Nimmst dir wenig Zeit für dich; maximal, wenn alles erledigt ist
- Fühlst dich oft ausgebrannt, erschöpft, ausgelaugt

Noch einige Besonderheiten, die dich möglicherweise auch betreffen und ein Hinweis auf HFA geben:

1. ÜBERMÄSSIGE PLANUNG

Das Schreiben von Aufgabenlisten, das Überprüfen deines Kalenders, das Erstellen eines Zeitplans usw. All dies sind Möglichkeiten, mit der Angst vor Ungewissheit und mangelnder Kontrolle umzugehen, die mit Angst einhergeht, etwas zu versäumen und nicht gerecht zu werden.

2. RECHERCHE... SEHR VIEL

99 Newsletter abonniert, oft in Selbstrecherche, um sich zu „verbessern“ und an sich zu arbeiten? Dies kann eine Folge von Perfektionismus sein (der Wunsch, "die beste" Wahl zu treffen) ; das kann so aussehen, dass man in der Arbeit, in der Schule oder im Privatleben viel recherchiert (bevor man Dinge kauft, Gewohnheiten annimmt oder Projekte einreicht).

Entscheidungsschwäche und Hadern tragen weiter zu den begleitenden inneren Zweifeln bei.

3. DIE ANNAHME, DASS ANDERE ÜBER DICH URTEILEN

Aufgrund eines starken inneren Kritikers ist es verständlich, hart mit sich selbst umzugehen und davon auszugehen, dass andere dich auf die gleiche Weise beurteilen. Du konzentrierst dich auf deine Schwächen und Fehler und neigst dazu, das Positive/Gelungene zu ignorieren - und du nimmst an, dass andere den gleichen Blick auf dich haben und dich ständig bewerten.

4. NERVOSITÄT; AUF DEN NÄGELN KAUFEN ODER HERUMZAPPELN

Dadurch lässt sich Stress und Spannungen abbauen. Andere Beispiele sind das Wackeln der Beine, das Zupfen an der Haut oder der Nagelhaut, das Kreuzen und Lösen der Beine usw. Oder sich permanent „beflimmern“ zu lassen (Social Media, fernsehen etc.)

5. BESTÄTIGUNG BEI ANDEREN SUCHEN

Dies kann dem Wunsch entspringen, eine gewisse Sicherheit zu finden, um übermäßiges Grübeln und das "Was wäre wenn" zu verringern. Das kann so aussehen, dass man sich von anderen versichern lässt, dass man die "richtige" Entscheidung trifft.

6. SCHWIERIGKEITEN, ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN

Aufgrund deines ständigen Überdenkens und der Sorge, die "falsche" Entscheidung zu treffen, hast du vielleicht Schwierigkeiten, selbst einfache Entscheidungen zu treffen, z. B. was du in einem Restaurant bestellen sollst.

7. EINE STARRE ROUTINE ODER EINEN STARREN ZEITPLAN HABEN

Vielleicht hast du das Gefühl, dass die Dinge auf eine bestimmte Art und Weise ablaufen müssen, und wenn das nicht der Fall ist, macht dich das ungeduldig und unruhig. Vertrauen und Tee trinken, warten, dass andere die Aufgabe in ihrem Tempo machen.....schwierig für dich. Das kann u.a. an der Angst vor dem Unbekannten liegen und an dem Gefühl, dass diese Dinge dir Kontrolle geben. Starrheit kann zu Frustration und Reizbarkeit führen.

Dein nächster Schritt

Wenn du viele Punkte auf dieser Liste abgehakt hast und du mit dem Kopf nickst, dann geht es dir wie mir, als ich (als Therapeutin!) zum ersten Mal von dem Begriff "hochfunktionaler Angst" gehört habe, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Das war ja ich! Und da die Anzeichen niemand so recht einschätzen kann, suchen Betroffene irgendwelche wahllosen Lösungen, finden sich aber in keinem Bild wirklich wieder:

"Burnout - nee. Unsicher - ja schon, aber ich hab doch keine Ängste. Was ist nur mit mir los?"

Du musst nicht alleine mit den Auswirkungen kämpfen, die Menschen mit hochfunktionaler Angst haben. Ich habe hunderte Male mit Frauen gearbeitet, die sich niemals vorstellen konnten, diese anstrengenden, kräftezehrenden Eigenschaften und Gewohnheiten an sich zu verändern. Doch sie haben es geschafft- mit den richtigen Ressourcen und Wissen. Wir sprechen hier nicht von Mindset-Veränderung, um deinen Anspruch runterzuschrauben.

Ich nutze Fakten aus dem Bereich Psychologie und erwiesene Strategien, um Menschen zu unterstützen, die mit hochfunktionalen Ängsten zu kämpfen haben, genau wie du!

Damit du endlich ein entspanntes, erfolgreiches (Berufs)Leben genießen kannst!

Starte Hier:

☑ Hole dir erste konkrete Schritte, wie du aus dem inneren Stress einer HFA-Betroffenen aussteigen kannst. Lade dir kostenfrei eine erste Umsetzungshilfe, bestehen aus folgenden 4 relevanten Kategorien: [hier klicken und herunterladen](#).

- ★ Umgang mit Ängsten & Stress
- ♥ Gesunder Umgang mit Leistung
- 🏆 Selbstmanagement
- ⚙️ Selbstwert & Gleichgewicht finden

☑ Du bist dir unsicher, was dir weiterhelfen kann und du hast Fragen zu deiner persönlichen Situation? Nutze gerne ein erstes Orientierungs-Gespräch mit mir – kostenfrei. [Hier gelangst du auf meinen Kalender](#)

☑ Oder du schreibst mir einfach eine Mail: b.hinz@mut-ich-macher.de

Ich freue mich sehr darauf, dich kennenzulernen.

Beate Hinz

