

## Wo kommt meine Frustration her?

Im Folgenden geht es darum, dass Sie sich aktiv damit auseinandersetzen, woher ihre Frustration stammt. Versuchen Sie so ehrlich wie möglich mit sich selbst zu sein und machen Sie sich in Ruhe Gedanken über die folgenden Fragen. In einem ersten Schritt schauen Sie auf Ihre Frustration insgesamt:

1.1. Welche Aufgaben und Erlebnisse auf der Arbeit frustrieren Sie? Schreiben Sie alles auf was Ihnen einfällt.

1.2. Mit Blick auf alles, was Sie aufgeschrieben haben: Was würden Sie sagen – wie häufig sind Sie frustriert?

- Fast immer       Alle paar Tage       Alle paar Wochen       Alle paar Monate       Nie oder fast nie

1.3. Mit Blick auf die Situationen, in denen Sie frustriert sind und die Häufigkeit – was würden Sie sagen: Wie angemessen ist Ihre Frustration insgesamt? Machen Sie sich gerne ein paar Stichpunkte zu Ihrer Einschätzung.

2. Nachdem Sie eine erste grobe Einschätzung vorgenommen haben, dient der folgende Abschnitt dazu noch ein bisschen genauer auf die Ursachen der Frustration zu schauen. Nutzen Sie die Tabelle auf der folgenden Seite, um die Fragen zu bearbeiten.
  - 2.1. Übertragen Sie in die erste Spalte alle Punkte aus 1.1., die Sie bereits gesammelt haben. Ergänzen Sie auch gerne, falls Ihnen neue Punkte einfallen.
  - 2.2. Tragen Sie in der zweiten Spalte ein, wie häufig Sie den Auslöser der Frustration verspüren.
  - 2.3. Für wie angemessen halten Sie Ihre Gefühlsreaktion? Unterscheiden Sie zwischen sehr angemessen, eher angemessen, angemessen, eher unangemessen und sehr unangemessen.
  - 2.4. Was an der Situation frustriert Sie so? Welche Umstände behindern Sie? Nennen Sie möglichst objektive Hindernisse, die Sie von außen einschränken.
  - 2.5. Welche inneren Anteile führen dazu, dass Sie frustriert sind? Das können zum Beispiel Gedanken und Gefühle sein. Zum Beispiel der Ärger, dass nur Sie die langweiligen Aufgaben bekommen haben. Oder der Gedanke, dass Sie eine Aufgabe nicht schaffen können und sich immer selber im Weg stehen.

***Tip:** Haben Sie bei Angemessenheit angegeben, dass die Reaktion nicht so angemessen ist, dann kann das ein Hinweis sein, dass es für ihre Reaktion interne Ursachen gibt.*
  - 2.6. Nachdem Sie die Tabelle ausgefüllt haben, markieren Sie sich bitte, welche Frustrationsauslöser Sie besonders stark belasten. Schauen Sie für diese Frustrationen, ob die Ursachen eher in den äußeren Umständen (extern) oder eher in Ihren Gedanken und Gefühlen dazu (intern) liegen. Schauen Sie je nachdem, wie Ihre Einschätzung ausfällt, auf der Website im Folgenden entweder unter dem Punkt „Die Ursache für Ihre Frustration liegt in Ihnen?“ oder dem Punkt „Die Ursache für Ihre Frustration liegt in der Situation?“ nach.

1. Auslöser der Frustration	2. Häufigkeit	3. Angemessenheit	4. Ursache extern	5. Ursache intern

Quelle: In Anlehnung an Murlane, D. (2012). Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Göttingen: BusinessVillage.