

0:00:00

Sp1: Ich habe es so gemacht, dass ich es ein bisschen gesplittet habe. Wir machen zwischen den Emotionen auch mal eine Pause und gucken, was so abgeht. Um es ein bisschen zu separaten. Und für den Anfang machen wir erstmal nur eine allgemeine Stresslevelbefragung. Das heißt, erzähl mir mal, wie du gestern Abend so geschlafen hast.

Sp2: Ja, geht so. Ich habe für in der Zeit ein bisschen Probleme mit dem Einschlafen. Das heißt, ich komme morgens schwer hoch und bin dann abends voll fit. Und ja, auch wenn ich spät noch zum Sport gehe. Und dementsprechend hat sich mein Schlafrythmus ein bisschen verzogen und ich penne meistens erst 2, halb 3. Ja, momentan remote arbeiten kann ich mir noch leisten und dementsprechend meine Zeit einteilen. Aber Schlaf an sich ganz gut, weil alleine, keine Frau, kein Hund zu Hause, die mich irgendwie ein bisschen triggern und vom Schlafen abhalten.

0:01:00

Sp2: Also Schlafqualität an sich gut, aber ein bisschen spät.

Sp1: Alright, geil. Dann erzähl mir mal, wieso deine allgemeine Stimmung in den letzten zwei Wochen war.

Sp2: Ja, hatte ich ja vorhin schon angesprochen. Freundin weg, dementsprechend Dopaminlevel ein bisschen kurz down gewesen. Antrieb ein bisschen schwer bekommen, konnte ich durch Sport regulieren. Aber jetzt, ich kenn das Spielchen schon, nach einer Woche penne ich mich dann wieder ein und dann bin ich eigentlich wieder so wie vorher. Aber anfänglich ein bisschen antriebslos, mittlerweile jetzt wieder ziemlich gut gelaunt.

Sp1: Wie fühlt es sich denn für dich an, dass sie so lange im Urlaub ist?

0:01:45

Sp1: Was löst das bei dir aus?

Sp2: Ja, so erstmal gar nicht. Ich kann gut und gerne alleine sein. Klar, man vermisst den anderen ein bisschen natürlich, was man da in den Gefühlen fühlt. Ansonsten komme ich ganz gut klar, außer dass man es dann irgendwie merkt in seinem Antrieb kurzzeitig.

Sp1: Denkst du, das liegt daran, weil du Menschen benötigst, die auf deine Leistung schauen, damit du einen höheren Antrieb bekommst?

Sp2: Könnte auch damit zusammenhängen. Da gibt es immer gutes Feedback, motiviert mich, pusht mich und wenn das entsprechend wegbricht, dann fällt es mir ein bisschen schwerer.

Sp1: Geil. Dann brauche ich noch eine Skalarbewertung von deinem Stresslevel 1 bis 10, wenn 10 das stärkste ist, in den letzten 2-3 Wochen.

Sp2: Es pendelt halt so ein bisschen manchmal je nach Aufgabenlage, aber ich würde sagen eigentlich relativ entspannt drei bis vier.

Sp1: Woran merkst du, dass du gestresst wirst?

Sp2: Wenn ich jetzt zum Beispiel ein Deadline habe oder ein wichtiges Meeting, in dem ich mich vorbereiten muss und merke, ich bin noch nicht so ganz zufrieden mit dem, was ich für Vorbereitungen habe, dann fühle ich mich halt ein bisschen gestresst schon und habe Einfluss auf mich und auch alles andere in meinem Leben.

0:03:19

Sp2: Ich gehe dann nicht zum Sport, ich gehe nicht viel raus, sondern fokussiere mich dann voll da drauf. Aber sobald das dann erledigt ist, komplett released, alles wieder gut, Belohnungszentrum entsprechend tangiert und alles gut.

Sp1: Wie sieht der Stress bei dir im Kopf und im Körper aus?

Sp2: eher im Kopf.

Sp1: das würdest du als was für ein Gefühl beschreiben?

Sp2: ja so ein bisschen sagen wir mal ich kenn das Gefühl wenn ich zum Beispiel feiern war oder so ein bisschen nicht ganz fit bin dann hab ich am nächsten Tag so ein leicht wolkiges Gefühl das viele auch nach Corona ein bisschen gemerkt haben, so ein bisschen cloudy im Kopf sich fühlt und das ist ungefähr das, was ich dann spüre.

0:04:13

Sp1: Okay, geil. Dann letzte Frage. Wie ist dein Hungergefühl gerade?

Sp2: Ja, recht gut ausgeprägt, weil ich viel trainiere. Also ich gehe jetzt 96 Kilo, viel am trainieren.

Sp1: Soll ich es mal aufheben? Du hast gut zugelegt.

Sp2: Gut aufgebaut, indem ich Kreatin supplementiere.

Sp1: Ah, so hoppelt der Hase. J

Sp2: a doch, Hunger ist auf jeden Fall stetig da und esst gut und viel.

Sp1: Okay, geil.

Transcribed with Cockatoo