

# Hitta din stressprofil

## – och må bättre hemma & på jobbet

Vi reagerar olika när vi blir stressade. En del blir tysta, andra gapar och skriker, några hakar upp sig på detaljer. Stresskonsulten Susanne Gieser hjälper dig att känna igen din stresstyp, vad som triggas i gång dig och vad du kan göra för att må bättre.

Av ANNA-BRITTA STÅHL  
Illustration ANNA ADELBACK-HOUPLAIN

**D**e inre, fördömande rösterna drar ofta i gång när vi stressas som mest. "Tänk att hon alltid ska vara så aggressiv och otålig!" "Vissa gör det minsann bekvämt för sig, sitter där och tiger!" Eller: "Varför hakar hon upp sig på småsaker, vi har inte tid att gräva ner oss i petitesser just nu!"

Känns kommentarerna igen? Vänner, sambor, arbetskamrater, ja alla i vår närhet verkar hur korkade som helst. De betar sig ju inte som vi vill...

Susanne Gieser är så kallad insights konsult och coachar både enskilda personer, som vill lära känna sig själva bättre, och team på olika företag. Hon har hört den sortens anklagelser hagla. Hon betonar att alla har sitt sätt att svara på stress och att reaktionen bestäms av vår personliga profil.

– Den optimala gruppen rymmer många olika typer som är medvetna om hur olika de fungerar, säger hon.

Hennes frågebatteri avslöjar fyra grundenergier: gula, röda, blå eller gröna. Alla lika viktiga för helheten. Men när alla i till exempel ett arbetslag går på högvarv kan det skära sig ordentligt, understryker hon.

– Blå typer, som lutar sig mot fakta, kan bli urförbannade på de gula som använder fakta lite hur som helst. Och de röda som vill att allt ska gå fort kan bli vansinniga på de blå som använder mycket tid till att analysera.

Men, varnar hon, det här är ingen Linnés botanik där man stoppar in blommor i olika fack och ger dem namn. Människan är för komplex för att fångas in i ett test. Däremot kan man få hjälp att reflektera över sig själv och få en tydligare bild av hur man fungerar.

Vi träffas i hennes lägenhet på Söder i Stockholm, som hon delar med man och två barn. Väggarna är klädda med böcker, men så har hon också ägnat tjugo år åt att forska om mötet mellan den schweiziske psykiatern Carl Gus-

tav Jung och fysikern Wolfgang Pauli. Hon presenterar sig som en typisk blå, reserverad, inåtvänd typ som ogillar krogliv och stressas av sociala arrangemang. Kan det verkligen stämma? För några dagar sen hörde jag henne föreläsa och på podiet verkade hon både utåtriktad och spontan.

– Jag har använt mig av den blå-gröna energin hela mitt liv, redan som barn satt jag mest i ett träd och drömde. Nu försöker jag utveckla min gula, utåtriktade sida. Det är kul att upptäcka att den inte är stängd för mig. Även om det är tufft att stå i centrum så får jag ut mycket av att föreläsa och jobba med människor.

Hennes testverktyg, 25 frågor med vardera fyra delfrågor, avslöjar grundfärgen i klienternas personlighet. Men också försummade sidor som det kan vara dags att utveckla. Målet är att gå från okunnighet till medvetenhet om sitt eget och andras sätt att vara och uppträda i olika situationer, påpekar hon. ▸