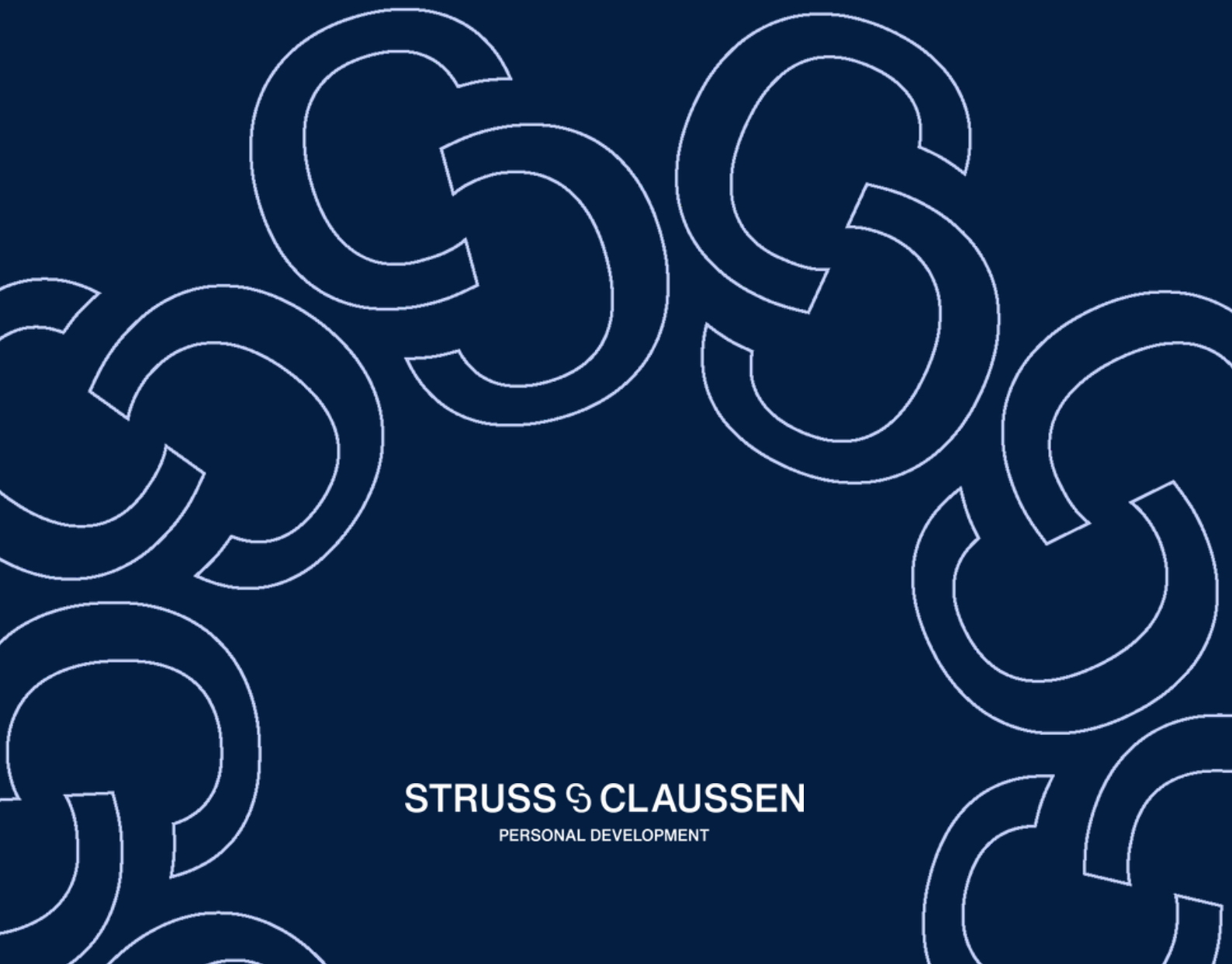
# DIE STREICHHOLZ-SKALA

## Selbstreflexion zu deinem Burn-out-Level



STRUSS & CLAUSSEN

PERSONAL DEVELOPMENT

# Die Streichholz-Skala

Die sogenannte Matches Measure (Streichholz-Skala) wurde von der Organisationspsychologin Dr. Cindy P. Muir gemeinsam mit Dr. Charles Calderwood von der Virginia Tech sowie Dr. O. Dorian Boncoeur von der University of Notre Dame entwickelt und validiert. Die Studie erschien 2023 im renommierten Fachjournal Journal of Applied Psychology.

Die Grundidee ist ungewöhnlich einfach. Statt viele Fragen zu beantworten, wählst du ein Bild aus, das deinem aktuellen Zustand am ehesten entspricht.

Das funktioniert, weil Menschen meist sehr genau spüren können, wie es ihnen geht, dafür aber nicht immer sofort die passenden Worte finden. Bilder ermöglichen einen direkteren Zugang zum eigenen Erleben. Beim Betrachten entsteht spontan ein Gefühl von: „Ja, genau das bin ich gerade."

Die Streichholz-Skala ist natürlich kein medizinischer Test, gibt keine Diagnose und ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung. Sie dient der Selbstreflexion und kann Hinweise darauf geben, wie es aktuell um deine Energie, Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit steht.



# Erste Standortbestimmung

Welches Streichholz beschreibt deinen Zustand heute am besten?

Meine Wahl: _____

Welches Streichholz hätte deinen Zustand vor sechs Monaten am besten beschrieben?

Meine Wahl: _____

Welches Streichholz würden andere Menschen vermutlich bei dir sehen?

Meine Wahl: _____

**Warum die Unterschiede oft wichtiger sind als die Zahl selbst**

Viele Menschen betrachten zunächst nur ihren aktuellen Wert. Oft ist jedoch die Entwicklung viel aussagekräftiger:

- Heute: Stufe 5
- Vor sechs Monaten: Stufe 1

In diesem Fall ist nicht nur die aktuelle Belastung relevant, sondern vor allem die Geschwindigkeit, mit der Ressourcen verloren gegangen sind.

Ebenso interessant ist die Differenz zwischen innerem Erleben und äußerer Wirkung:

- Innerlich: Stufe 7
- Nach außen sichtbar: Stufe 2

Gerade leistungsstarke, verantwortungsvolle Menschen zeigen häufig eine hohe Fähigkeit zu funktionieren, obwohl ihre inneren Reserven bereits stark beansprucht sind.

# Die 8 Stufen der Streichholz-Skala

Welches Streichholz beschreibt deinen Zustand heute am besten?

**Stufe 1 – Intakt**
**„Ich bin stabil, präsent und gut verfügbar.“**

- Meine Energie ist weitgehend vorhanden.
- Belastungen lassen sich gut ausgleichen.
- Ich kann mich erholen und bleibe handlungsfähig.

**Stufe 2 – Erste Hitze**
**„Ich merke erste Belastung, bin aber noch gut reguliert.“**

- Der Stress ist spürbar, aber noch überschaubar.
- Ich brauche gelegentlich bewusste Pausen.
- Meine Ressourcen tragen noch.

**Stufe 3 – Angebrannt**
„Ich brauche mehr Kraft als sonst.“

- Aufgaben kosten mich merklich mehr Energie.
- Ich erhole mich langsamer als früher.
- Erste Warnsignale werden sichtbar.

**Stufe 4 – Stark angebrannt**
„Ich funktioniere, aber mit wachsender Anstrengung.“

- Konzentration, Geduld oder Motivation nehmen ab.
- Regeneration reicht nicht mehr zuverlässig.
- Ich muss mich häufiger zusammennehmen.

**Stufe 5 – Weit abgebrannt**
„Meine Reserven schwinden deutlich.“

- Ich bin häufig erschöpft.
- Auch normale Anforderungen fühlen sich schwerer an.
- Ich spüre, dass mein innerer Puffer kleiner wird.

# Die 8 Stufen der Streichholz-Skala

Welches Streichholz beschreibt deinen Zustand heute am besten?

**Stufe 6 – Verkohlt**
„Ich laufe überwiegend auf Restenergie."

- Die Belastung fühlt sich dauerhaft an.
- Erholung bringt kaum noch nachhaltige Wirkung.
- Ich bin innerlich angespannt, leer oder distanziert.

**Stufe 7 – Gebrochen**
„Ein Teil meiner Tragfähigkeit ist bereits weggebrochen."

- Ich kann noch funktionieren, aber nicht mehr verlässlich.
- Schon kleine Zusatzbelastungen können zu viel sein.
- Ich brauche echte Entlastung, nicht nur bessere Selbstorganisation.

**Stufe 8 – Asche**
„Meine Ressourcen sind weitgehend zerfallen."

- Ich fühle mich ausgebrannt oder kaum noch belastbar.
- Meine Funktionsfähigkeit ist deutlich eingeschränkt.
- Es braucht Schutz, Unterstützung und konsequente Regeneration.

# On Fire? Dig Deeper

**Zum aktuellen Zustand**

1. Woran erkennst du konkret, dass du dieses Streichholz gewählt hast?
2. Welche körperlichen Signale sprechen dafür?
3. Welche emotionalen Signale sprechen dafür?
4. Welche Gedanken oder inneren Dialoge begleiten dich aktuell häufig?
5. Was kostet dich derzeit am meisten Energie?
6. Was gibt dir momentan tatsächlich Energie zurück?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Zur Entwicklung der letzten Monate**

- Was hat sich zwischen damals und heute verändert?
- Welche Belastungen sind hinzugekommen?
- Welche Ressourcen sind weggefallen?
- Wann hast du erstmals bemerkt, dass deine Energie sinkt?
- Welche Warnzeichen hast du möglicherweise übersehen?
- Welche Gewohnheiten haben früher für Stabilität gesorgt?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

# On Fire? Dig Deeper

**Zur Diskrepanz zwischen Innen und Außen**

1. Wie groß ist der Unterschied zwischen deinem inneren Erleben und deiner äußeren Wirkung?
2. Welche Rolle spielst du häufig für andere Menschen?
3. Was würden Kolleg:innen, Mitarbeitende oder Angehörige über deinen Zustand vermuten?
4. Was sehen andere nicht?
5. Was kostet es dich, diesen Unterschied aufrechtzuerhalten?
6. Welche Konsequenzen hätte mehr Ehrlichkeit über deine aktuelle Belastung?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Zur persönlichen Verantwortung**

- Welche Belastungen kannst du aktuell beeinflussen?
- Welche Belastungen liegen außerhalb deiner Kontrolle?
- Wo sagst du häufiger Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst?
- Welche Erwartungen anderer übernimmst du ungeprüft?
- Welche Erwartungen stellst du selbst an dich?
- Welche dieser Erwartungen sind tatsächlich notwendig?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

# On Fire? Dig Deeper

**Zum Thema Regeneration**

1. Wodurch erholst du dich wirklich – nicht theoretisch, sondern tatsächlich?
2. Wann hast du zuletzt echte Erholung erlebt?
3. Was verhindert aktuell ausreichende Regeneration?
4. Welche Aktivitäten erzeugen lediglich Ablenkung statt Erholung?
5. Welche kleinen Veränderungen würden bereits spürbar helfen?
6. Woran würdest du merken, dass dein „Streichholz“ wieder eine Stufe gesünder geworden ist?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Blick nach vorne**

Stell dir vor, du würdest in drei Monaten ein Streichholz wählen, das eine Stufe gesünder ist als heute.

- Was müsste bis dahin anders sein?
- Welche Entscheidung wäre dafür notwendig?
- Welche Gewohnheit würdest du beginnen?
- Welche Gewohnheit würdest du beenden?
- Wer könnte dich dabei unterstützen?
- Welcher erste kleine Schritt ist innerhalb der nächsten 24 Stunden möglich?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

# Notizfeld

**Meine wichtigste Erkenntnis:**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

**Mein wichtigster nächster Schritt:**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fühlst du dich inspiriert und motiviert, mehr über dich zu lernen und weiter zu wachsen?
Kontaktiere uns direkt für ein kostenfreies Informationsgespräch - wir freuen uns auf dich!
Alternativ findest du hier viele weitere spannende Themen und wertvolle Tipps rund um Personal Development:

Informations-gespräch

www.strussundclaussen.de

„Von innen nach außen“ – Der Podcast von Struss & Claussen

Masterclasses

@strussundclaussen

Struss & Claussen Personal Development

STRUSS & CLAUSSEN
PERSONAL DEVELOPMENT