

Ihr Stress - Check

Ein schneller Überblick Ihrer derzeitigen Sichtweise. Auf Ihre Stressbelastung. Auf mögliche Faktoren.

Addieren Sie die Punkte! Und antworten Sie exakt so, wie Sie die Situation empfinden.

	Ich stimme voll zu		Ich stimme nicht zu	
	4	3	2	1
Punkte				
Mein Schlaf ist unregelmäßig und ich wache nachts häufiger auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei „Gegenwind“ verlässt mich der Antrieb, mein Vorhaben zu erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Belastung empfinde ich auch körperlich: z.B. Kopfschmerz, Unbehagen, Magenschmerzen, erhöhter Puls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf meine Ideen und Vorstellungen wird meist nicht eingegangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir fehlen die Möglichkeiten, auszuspannen und Kraft zu tanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es passiert nicht mehr oft, dass ich mich über etwas wirklich freue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkohol oder Beruhigungsmittel helfen mir beträchtlich, abschalten zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Während der Arbeitszeit lege ich sehr selten eine Essenspause ein. So bleibt weniger „liegen“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Echte Freunde habe ich nur wenige.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Phasenweise fällt es mir schwer, selbst einfache Aufgaben zu erledigen. Mir fehlt schlicht die Lust dazu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In der jetzigen Situation kann ich dem Arbeitsdruck nicht entgehen. Da sehe ich keine Möglichkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bevor ich das, was ich mir vorgenommen habe, nicht komplett erledigt habe, kann ich nicht abschalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbst kleine Anlässe können mich aus dem Konzept bringen. Ich ärgere mich, bin unkonzentriert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vernachlässige meine sozialen Kontakte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Angst, zu versagen, ist für mich ein bekanntes Gefühl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meiner Freizeit bewege ich mich zu wenig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin nicht mit mir zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Arbeit bereitet mir keine Freude.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ihr Stress - Check Auswertung

57 – 72 Punkte

Der Stresseufel sitzt Ihnen bereits gehörig im Nacken. Jetzt ist umgehendes Handeln erforderlich. Bleiben Sie nicht allein mit dieser Belastungsspirale. In dieser Phase verschließen viele Menschen jetzt noch immer die Augen, plagen sich ungeachtet der immer offensichtlicheren Abwärtsentwicklung weiter und schämen sich womöglich noch Ihrer Situation. Übernehmen Sie wieder das Ruder und lassen sich zum Beispiel von Ihrer Krankenkasse beraten. Die dort angebotenen Maßnahmen und Programme zur Stressbewältigung sind (nach diesem Test) Ihr nächster Schritt aus der Stress-Spirale. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

38 – 56 Punkte

Ihre innere Ampel hat bereits auf „gelb“ geschaltet und Ihnen ist schon der Gedanke gekommen, dass Sie nicht eigenverantwortlich genug mit Ihren Ressourcen umgehen. Vielfältige Faktoren von mangelnder Anerkennung, übermäßiger Arbeitsbelastung über die Sorge um den Arbeitsplatz bis hin zu Schulden und Beziehungsproblemen können an unseren Energiereserven zehren. Wenn Sie sich hier wiederfinden, schlage ich Ihnen vor, einen weiten Schritt aus Ihrem Alltag zurückzutreten und ganz bewusst darüber nachzudenken, welchen Mangel sie in Ihrem Leben unbedingt abstellen möchten. Wenn Sie möchten, begleite ich Sie auf Ihrem Weg.

18 – 37 Punkte

Es gibt nicht viele Situationen, die Sie aus der Ruhe bringen können. Mit hohem Arbeitsaufkommen und Belastungsspitzen gehen Sie gelassen um. Wahrscheinlich haben Sie sich ein positives Privat- und Arbeitsumfeld geschaffen und Sie können Ihren Mitmenschen selbstbewusst und energiegeladen begegnen. Bleiben Sie sich bewusst, dass unsere psychischen und physischen Akkus regelmäßig aufgeladen werden müssen.