



STRESSTEST

Wie stark stehe ich unter Stress?

Frage	JA	NEIN
Sind Sie tagsüber oft müde, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?		
Haben Sie Probleme, abends oder am Wochenende abzuschalten?		
Sind Sie sehr anfällig für Infektionen wie Grippe und Erkältungen?		
Trinken Sie mehr Alkohol als früher, um abzuschalten?		
Können Sie schlecht einschlafen und/oder wachen nachts häufiger auf?		
Können Sie sich schlecht konzentrieren und verlieren häufig bei Gesprächen den Faden?		
Fühlen Sie sich, mehr als früher, überfordert und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?		
Reagieren Sie gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft, wie geplant?		
Leiden Sie häufiger als früher unter Kopfschmerzen, einem nervösen Magen oder Herzklopfen?		
Haben Sie das Gefühl, mehr Opfer als Herr der Lage zu sein?		
Nerven Sie die Fliege an der Wand oder ein klingelndes Telefon mehr als früher?		
Ziehen Sie sich von Freunden zurück und meiden gesellige Treffen?		
Fühlen Sie sich ausgelaugt und ausgebrannt und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?		
Ertappen Sie sich oft bei aggressiven Gedanken und Vorstellungen, die sich gegen andere richten?		
Haben Sie Angst, die Kontrolle über sich oder Ihr Verhalten zu verlieren?		

Auswertung

Sie haben maximal 4 Fragen mit "Ja" beantwortet.

Sie kommen derzeit relativ gut mit Ihrem beruflichen und privaten Druck klar. Zurzeit stehen Sie nicht oder nur sehr wenig unter Stress.

Sie haben 5 oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet.

Wenn Sie sich häufig angespannt und gestresst fühlen, dann könnte Ihnen ein Gespräch mit einem Coach und ein Plan zum Stressabbau und zur Entspannung weiterhelfen.

Falls es Ihnen schon seit längerer Zeit seelisch und/oder körperlich schlecht geht, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Seelische Anspannung über Monate hinweg kann zu chronischen körperlichen Beschwerden führen.

(Quelle: PAL - Praktisch anwendbare Lebenshilfen)