

Ihr persönlicher Stress-Test

Wenn Sie dazu bereit sind, Verharmlosungen oder Übertreibungen beiseite zu lassen und eine realistische Stress-Bilanz vorzunehmen, dann nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, die nachfolgenden Fragen zu beantworten.

Dieser Stresstest wird Ihnen einen gewissen Aufschluss darüber geben, ob und wie sehr Sie zurzeit gestresst sind. Sie können den Fragenkatalog auch in Zukunft immer wieder benutzen, um an Ihrem persönlichen Stress-Barometer abzulesen, wie Ihre aktuelle Stress-Befindlichkeit ist.

Sie können den Fragenkatalog auch in Zukunft immer wieder benutzen, um an Ihrem persönlichen Stress-Barometer abzulesen, wie Ihre aktuelle Stress-Befindlichkeit ist.

- Ich habe Mühe, mich längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren.
- Mir fällt es schwer, mich an Einzelheiten zu erinnern, die ich gestern gelesen oder gehört habe
- In Gesprächen habe ich manchmal Mühe zu folgen.
- Ich ver falle leicht in Tagträume und döse dann vor mich hin.
- Ich bin gegenwärtig nicht so leistungsfähig, wie ich das von mir gewohnt bin.
- Meine Energie ist weg
- Ich habe zu nichts recht Lust
- Ich mag keinen Sex
- Ich habe sexuelle Probleme
- Ich fühle mich leer
- Ich bin leicht zu verunsichern
- Auf Herausforderungen reagiere ich ängstlich
- Ich habe das Gefühl, sehr „dünnhäutig“ zu sein
- Ich bin unzufrieden mit mir selbst
- Ich fühle mich emotional instabil
- Ich fühle mich unausgeglichen
- Ich fühle mich niedergeschlagen
- Ich neige zu „Gruselfantasien“ und male mir immer das Schlimmste aus
- Anderen unterstelle ich schnell böse Absichten und baue allzu leicht Feindbilder auf
- Auf Anforderungen und Kritik reagiere ich schnell gereizt
- Ich neige zu Wutausbrüchen
- Ich werde nervös, wenn Dinge nicht so laufen, wie ich es gerne hätte
- Meine Gedanken drehen sich immer wieder im Kreis
- Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, kann ich schlecht abschalten
- Im Urlaub denke ich immer wieder an die Arbeit

- Ich kann schlecht einschlafen
- Ich habe Mühe, nachts durchzuschlafen.
- Ich leide unter Alpträumen
- Ich leide unter körperlichen Verspannungen.
- Ich leide unter Nacken- und/oder Rückenbeschwerden
- Ich habe häufig Kopfschmerzen oder Migräne
- Herzirritationen machen mir immer wieder zu schaffen
- Ich habe einen hohen oder instabilen Blutdruck
- Ich habe häufig Magenschmerzen
- Ich habe Verdauungsbeschwerden
- Ich bin anfällig für Infektionen
- Ich leide unter Hautausschlägen
- Ich bin durch Allergien beeinträchtigt
- Ich schwitze übermäßig
- Ich werde schnell atemlos
- Mir wird leicht schwindelig
- Ich zittere, wenn ich einen Gegenstand in der Hand halte
- Ich trinke Alkohol, um mich zu entspannen.
- Ich beruhige mich, indem ich etwas esse oder zur Zigarette greife
- Ich arbeite mehr als 50 Stunden die Woche
- Ich habe das Gefühl, dass mir die Arbeit über den Kopf wächst
- Immer wieder nehme ich mir zu viel vor
- Ich habe oft das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben.
- Ich bin in den letzten vier Wochen in eine Radarfalle gefahren
- Ich glaube, dass die Dinge nur gut laufen, wenn ich mich selbst darum kümmere.

Wenn derzeit **weniger als zehn** der genannten Punkte auf Sie zutreffen, dann gehören Sie wahrscheinlich zu den beneidenswerten Menschen, deren Stress-Barometer sich im „grünen Bereich“ befindet.

Wenn die Zahl der von Ihnen angekreuzten Punkte höher liegt, aber sich noch **unter zwanzig** befindet, dann ist Vorsicht geboten. Reduzieren Sie Ihren Stress und gönnen Sie sich mal wieder eine Auszeit.

Wenn Sie **zwanzig Mal oder mehr** feststellen mussten „Ja, das kenne ich von mir“, dann hat Ihr Stress-Niveau ein bedenkliches Ausmaß erreicht.

Sie sollten nachhaltige Maßnahmen zur Stress-Reduktion ergreifen.