

Kleiner Stresstest

Du kannst den kleinen Test für dich nutzen um ein ungefähres Bild von deinem aktuellen Stresslevel zu erhalten. Kreuze dazu die entsprechenden Felder an.

Ich arbeite regelmäßig mehr als 40 Stunden pro Woche.

 Ja Nein

Ich wache morgens oft erschöpft auf, selbst nach ausreichend Schlaf.

 Ja Nein

Ich habe kaum Zeit für mich allein oder für meine eigenen Bedürfnisse.

 Ja Nein

Ich fühle mich oft innerlich unruhig oder angespannt.

 Ja Nein

Ich habe Probleme, mich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen.

 Ja Nein

Ich habe häufig körperliche Beschwerden wie:

Verspannungen (Nacken, Rücken, Schultern)

Kopfschmerzen oder Migräne

reduziertes Interesse an Sexualität

Übermäßiger oder geringer Appetit

Verdauungsprobleme (Blähungen, Durchfall, Verstopfung)

Keine der oben genannten Beschwerden / Welche?

Ich reagiere schnell gereizt oder fühle mich überfordert.

 Ja Nein

Ich habe Schwierigkeiten, abends abzuschalten oder einzuschlafen.

 Ja Nein

Ich habe das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, ohne Zeit für mich selbst.

 Ja Nein

In den letzten Wochen hatte ich einschneidende Veränderungen wie Jobwechsel, Umzug, Todesfall, Trennung o.ä.

 Ja Nein

Ich habe das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, ohne Zeit für mich selbst.

 Ja Nein

Ich fühle mich oft müde, auch tagsüber.

 Ja Nein

Auswertung:

Je öfter du Ja angekreuzt hast, desto gestresster wirst du dich wahrscheinlich fühlen.

Nimm diese Fragen doch einmal zum Anlass zu überlegen, was du ändern kannst um in Zukunft weniger gestresst zu sein.