

STRESS- KURZTEST



DEVELOP.NOW

TRAINING | COACHING | BERATUNG

Antworten Sie bitte auf diese Aussagen mithilfe der Bewertungsskala (1 bis 4) und kreuzen Sie das für Sie Zutreffende an.

trifft nicht zu = 1, trifft kaum zu = 2, trifft eher zu = 3, trifft genau zu = 4

Aussage	1	2	3	4
1. Ich habe das Gefühl, gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Manchmal frage ich mich, was die ganze Mühe eigentlich soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Auch nach freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen und lustlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Es gibt in meinem Leben empfindliche Punkte, die mich schon aufregen, wenn ich nur an sie denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Wenn ich Probleme mit jemanden diskutieren möchte, finde ich gewöhnlich kein aufmerksames Ohr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Auswertung

Gesamtpunktwert

Zur Ermittlung des Stress-Gesamtpunktwertes addieren Sie jetzt bitte Ihre Werte der Aussagen 1 bis 7.

Ihr Stressprofil:

Den Zahlenwert jeder einzelnen Aussage übertragen Sie jetzt bitte auf das unten stehende Schema.

Stressbereiche

1. Kontrollverlust
2. Sinnverlust
3. Ärger; Unzufriedenheit (Frustration)
4. Schlafstörung
5. Erholungsunfähigkeit
6. Punktueller Belastungsthema
7. Soziale Unterstützung

	1	2	3	4

Interpretation

Haben Sie einen Stress-Gesamtpunktwert über 18?

Stress ist offensichtlich ein Problem für Sie. Unmittelbar sollten Sie beginnen, etwas dagegen zu tun. Je länger Sie mit diesem Stress leben, desto schwieriger wird es für Sie, Wege zur Bewältigung zu finden.

Wenn Ihre Werte unter 10 liegen:

Das heißt nicht, dass Sie zu wenig gestresst sind. Beachten Sie Ihre persönlichen unerwünschten Reaktionen auf Stress. Es kann sich für Sie lohnen nach angemessenen Möglichkeiten des Stressabbaus zu suchen.

Kommen Sie in einigen Stressbereichen auf den Wert 4?

Überall wo eine 4 auftaucht, besser schon bei einem Stresswert von 3, sollten Sie in diesem Bereich ein persönliches Ziel zum Stressabbau formulieren und beginnen, es zu verwirklichen.

Quelle: Trainermanual "Optimistisch den Stress meistern"