

Stressometer

Wenn ich die letzten drei Monate betrachte, treffen folgende Aussagen auf mich zu:

Nie
manchmal
dauernd

1.	Ich schiebe Erholungsphasen auf.			
2.	Ich bekomme zuwenig Anerkennung.			
3.	Ich fühle mich überfordert.			
4.	Ich mache Fehler.			
5.	Ich habe zuwenig Zeit.			
6.	Ich habe sorgenvolle Gedanken.			
7.	Ich streite mich mit anderen.			
8.	Ich trage grosse Verantwortung für andere.			
9.	Ich habe Versagensängste.			
10.	Ich muss einen guten Eindruck hinterlassen.			
11.	Ich muss mich bewähren, stehe unter Erfolgsdruck.			
12.	Ich bin sozial nicht integriert.			
13.	Ich mag meine Arbeit nicht.			
14.	Ich habe viel zu tun.			
15.	Ich komme nicht dazu, meine Fähigkeiten einzusetzen.			
16.	Ich muss mich mit neuen Situationen auseinandersetzen.			
17.	Ich habe mit vielen Menschen zu tun.			
18.	Ich habe erhöhten Blutdruck.			
19.	Ich habe Kopfschmerzen und / oder Rückenschmerzen.			
20.	Ich habe Magen- und Verdauungsbeschwerden.			
21.	Ich schwitze stark.			
22.	Ich schlafe schlecht ein und durch.			
23.	Ich bin erschöpft und müde.			
24.	Ich bin deprimiert.			
25.	Ich bin nervös.			
26.	Ich zweifle an mir selbst.			
27.	Ich bin lustlos (auch sexuell).			
28.	Ich grübele nach.			
29.	Ich bin unzufrieden.			
30.	Ich bin unkonzentriert.			
31.	Mein Gedächtnis lässt nach.			
32.	Ich habe Mühe mit Neuem.			
33.	Ich bin ungeduldig.			
34.	Ich entscheide mich nur schwer.			
35.	Ich mache zu wenig Sport.			
36.	Ich esse unregelmässig.			
37.	Ich rauche.			
38.	Ich kann nicht gut zuhören.			
39.	Ich bin frustriert.			
40.	Ich kann mich nicht kontrollieren.			
Nie: 0 Pkt / manchmal: 1 Pkt / dauernd: 2 Pkte		SUMME →		

Auswertung

- 0 – 13** Du scheinst alles so ziemlich unter Kontrolle zu haben. Alle Menschen haben manchmal etwas stressbeladene Tage, aber bei dir sind diese wohl die Ausnahme. Achte darauf, dass du in Bewegung bleibst und eine Entspannungstechnik lernst oder weiter praktizierst, damit du auch in Zeiten stärkerer Belastung so entspannt bleiben kannst wie heute.
- 14 – 27** Du leidest unter chronischem Stress. Bevor der Stress die krank machende Wirkung entfalten kann, solltest du deine Stress-Intelligenz unbedingt verbessern.
- 28 – 40** Du bist bereits im Teufelskreis des chronischen Stresses gefangen. Möglicherweise hat er bei dir schon seine krankmachende Wirkung entfaltet. Für dich ist es allerhöchste Zeit, etwas zu tun. Schaffst du alleine nicht, sprich mit einer Fachperson.