

Stress Fragebogen - Wie gestresst sind Sie?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress. Daher ist ein Stress Test kein Ersatz für medizinische Untersuchungen. Mit diesem Fragebogen bekommen Sie eine erste Orientierung für Ihre persönliche Situation. Bitte kontaktieren Sie mich zur genaueren Abklärung.

Beantworten Sie alle Punkte mit Ja oder Nein, auch dann, wenn nur ein Teil der Aussage auf Sie zutrifft. Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür und geben Sie ehrliche Antworten.

1. Ich nehme mir Arbeiten mit nach Hause, um sie abends und nachts zu erledigen.
2. Tagsüber bleibt mir zu wenig Zeit, um die wichtigen Dinge zu erledigen.
3. Ich verdränge Probleme in der Hoffnung, dass sie von alleine weggehen.
4. Am liebsten mache ich alles selber, dann bin ich sicher, dass alles richtig ausgeführt ist.
5. Für meine Aufgaben plane ich meistens zu wenig Zeit ein.
6. Ich habe zu viel Termindruck, den ich kaum einhalten kann.
7. Mein Selbstvertrauen ist in letzter Zeit gesunken.
8. Wenn ich nichts tue oder mich einfach entspanne, habe ich Schuldgefühle und schlechtes Gewissen.
9. Auch in der Freizeit kreisen meine Gedanken ständig um Probleme.
10. Morgens fühle ich mich oft erschöpft und lustlos.
11. Langsame Menschen gehen mir auf die Nerven.
12. Bei mir geht alles zack – zack: Arbeiten, Essen, Sprechen, Autofahren...
13. Mein Appetit ist nicht mehr so wie früher. Manchmal schlinge ich wahllos alles in mich hinein.
14. Bei Stau im Straßenverkehr könnte ich ausrasten. Auch Warteschlangen nerven enorm.
15. Bei mir staut sich alles bis nach oben.
16. Bei Sport und Spiel will ich immer gewinnen.
17. In letzter Zeit habe ich Stimmungsschwankungen, kann mich schwer konzentrieren oder Entscheidungen treffen. Auch mein Gedächtnis lässt nach.
18. Bei anderen finde ich alle möglichen Fehler und kritisiere sie wegen jeder

Kleinigkeit.

19. Zuhören fällt mir immer schwerer, da ich mit meinen Gedanken beschäftigt bin.
20. Meine Lust auf Sex hat abgenommen.
21. Oft ertappe ich mich dabei, dass ich die Zähne fest zusammenbeiße oder knirsche.
22. Ich habe oft Verspannungen im Nacken – Schulterbereich, auch Kopfschmerzen.
23. Ich kann meine Aufgaben nicht mehr gleich gut erfüllen wie früher. Manchmal bin ich wie benebelt.
24. Immer öfter greife ich zu Aufputschgetränken, Alkohol, Kaffee, Zigaretten, Beruhigungsmitteln...
25. Für meine Lieblingsinteressen und Hobbies bleibt mir keine Zeit.

Auswertung

Eine Ja – Antwort gibt 1 Punkt, eine Nein – Antwort 0 Punkte.

0 – 4 Punkte:

Gratuliere! Sie haben derzeit kaum Belastungen durch Stress. Machen Sie so weiter.

5 – 13 Punkte:

Auf Dauer kann es Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Lassen Sie sich durch ein gezieltes Stress – Management beraten.

14 – 25 Punkte:

Achtung! Sie gehen in die falsche Richtung. Wenn Sie so weitermachen, gefährden Sie Ihre Gesundheit. Sie sind ein Kandidat für typische Stressbeschwerden. Dazu zählen Schlafstörungen, Herz – Blutdruck – Kreislaufstörungen, Migraine, Angstzustände, Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme.

Lassen Sie sich helfen. Nützen Sie die Tipps aus meinem Video **Frei von Stress**.

In Kürze habe ich ein umfassendes Programm für Sie, mit dem Sie Ihr Leben umgestalten können und ein echter Stressmaster werden!