

Checkliste: Wie gestresst sind Sie?

Welche der folgenden Punkte haben Sie in den letzten Wochen an sich feststellen können?

Folgende Symptome/Anzeichen habe ich in den letzten Wochen feststellen können:	stark	leicht	kaum/gar nicht	Ihre Punkte
Meine Gedanken kreisen um bestimmte Themen (tagsüber oder nachts).	2	1	0	
Ich kann mich nicht oder schlecht konzentrieren.	2	1	0	
Manchmal starre ich ins Leere.	2	1	0	
In Nacht wache ich auf und kann dann schwer wieder einschlafen.	2	1	0	
Ich mache häufig(er) Fehler.	2	1	0	
Ich habe in letzter Zeit verstärkt...				
Beschwerden in der Brust (Enge/Beklemmung)	2	1	0	
Schwitzen	2	1	0	
Herzrasen / Herzklopfen / Herzstiche	2	1	0	
Funktionsstörungen (sexuelle)	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
(Ein)Schlafstörungen	2	1	0	
Müdigkeit	2	1	0	
Probleme der Verdauung (zB Völlegefühl, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall...)	2	1	0	
Magenprobleme (zB Sodbrennen, Magenschmerzen...)	2	1	0	
Veränderungen des Appetits (mehr/weniger)	2	1	0	
Verspannungen des Muskelapparates	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Kalte Füße und/oder Hände	2	1	0	
Ich reagiere manchmal aggressiv(er) gegenüber anderen, fahre leichter aus der Haut	2	1	0	
Ich knirsche mit den Zähnen oder scharre mit den Füßen oder tromme mit den Fingern oder zittere manchmal	2	1	0	
Ich spreche schnell(er) oder stottere manchmal	2	1	0	

Folgende Symptome/Anzeichen habe ich in den letzten Wochen feststellen können:	stark	leicht	kaum/gar nicht	Ihre Punkte
Ich kann schlecht(er) zuhören und unterbreche andere öfter	2	1	0	
Ich esse unregelmäßig	2	1	0	
Ich trinke häufiger Alkohol oder nehme Medikamente (um mich zu beruhigen).	2	1	0	
Ich sehe meine Freunde/Bekannte selten(er).	2	1	0	
Ich rauche mehr als ich möchte.	2	1	0	
Ich bewege mich weniger als ich möchte.	2	1	0	
Ich bin innerlich unruhig, nervös.	2	1	0	
Ich bin gereizt.	2	1	0	
Manchmal habe ich Angst, zu versagen.	2	1	0	
In letzter Zeit bin ich öfter unausgeglichen oder unzufrieden.	2	1	0	
In letzter Zeit habe ich öfter einfach keine Lust.	2	1	0	
Manchmal fühle ich mich ausgebrannt.	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				_____

©Angelika Woglar, MBA

Bewertung / Interpretation:

0-8 Punkte

Freuen Sie sich – Ihre Signale in Richtung (negativer) Stress scheinen nicht stark ausgeprägt zu sein.

Ein Entspannungstraining (zB Progressive Muskelentspannung) könnte bei Ihnen vorbeugende Wirkung haben!

9-19 Punkte

Scheinbar sind (erste) körperliche und/oder seelische Stressreaktionen vorhanden. Erweitern Sie Ihre Kompetenzen in Richtung Stressbewältigung (zB durch ein Seminar Stressmanagement / Zeitmanagement / Entspannungstraining und/oder Einzelcoachings).

20 und mehr Punkte

Bei Ihnen könnten bereits gesundheitliche und emotionale Belastungen aufgetreten sein. Sie sollten auf jeden Fall etwas für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun (zB Seminar Stressmanagement, Entspannungstraining (zB Progressive Muskelentspannung, Einzelcoachings und möglicherweise ärztliche oder psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen).

Anmerkung: Dieser Test ersetzt keine ärztliche Untersuchung und dient lediglich einer ersten Selbsteinschätzung, ohne Gewähr.

Gerne können Sie mich kontaktieren, um kurz Ihr Ergebnis zu besprechen.

Ich informiere Sie über **Möglichkeiten der Stressbewältigung** (Stressmanagement-Seminare, Entspannungstraining Progressive Muskelrelaxation, Zeitmanagement-Training, Einzelcoaching bzw. –beratung). Am liebsten erhalte ich Ihre Email und rufe Sie auch gerne zurück (bitte um Angabe, wann Sie am besten erreichbar sind).