



Stressbelastungstest

Der Test gibt Ihnen Hinweise darüber, wie Sie sich in emotionalen und körperlich stressigen Situationen verhalten.

Bitte beantworten Sie nachfolgende Fragen **spontan**.

- Ich fühle mich gerädert und unausgeschlafen.
- Ich kann schlecht einschlafen.

- Ich kann nicht durchschlafen und wache nachts öfters auf.
- Ich träume schlecht.
- Die Konzentration während der Arbeit fällt mir schwer und ich bin leicht abgelenkt.

- Die Einhaltung von wichtigen Terminen, Entscheidungen und Ereignisse fallen mir schwer.
- Ich bin vergesslich und fahrig.
- Ich bin oft lustlos und fühle mich schlapp.

- Bevorstehende Aufgaben bereiten mir große Schwierigkeiten.

- Ich bin oft schlecht gelaunt und habe starke Stimmungsschwankungen.

- Ich ärgere mich oft über meine Mitmenschen.

- Ich habe viele ungelöste Konflikte.

- Ich hänge meinen Gedanken oft nach.
- Ich nehme mir immer zu viel vor, als ich dann schaffe.
- Private Aktivitäten interessieren mich eher wenig und bleibe lieber zu Hause.

- Ich bin häufig erschöpft und müde.
- Ich brauche lange, um den Arbeitsalltag hinter mir zu lassen.
- Eine Entspannung erhalte ich durch Alkohol, Medikamente oder Drogen.

- Ich habe Schmerzen, Schwindelanfälle, Hungerattacken, Hautprobleme/Haarausfall.
- Ich bin oft nervös und unausgeglichen.
- Ich bemerke weitere körperliche Veränderungen wie.....

Wenn mehrere Aussagen zutreffen sollten, kann Ihr Alltag bereits erheblich zur Belastung geworden sein. Um mit sich selbst einen stressfreien Umgang zu erlernen, kann ein Coaching für die beruflichen und privaten Situationen helfen.