

Kurzer Stresstest

Nr.	Frage	Stimmt genau	Stimmt meistens	Stimmt kaum	Stimmt nicht	Punkte
1	In meiner Arbeit gibt es zu viele Aufgaben und Menschen, die mich überfordern.	4	3	2	1	
2	Ich investiere viel Kraft und arbeite hart, um meine täglichen Aufgaben zu bewältigen.	4	3	2	1	
3	Ich kann mir meine Arbeit und die Pausen selber einteilen.	1	2	3	4	
4	Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.	4	3	2	1	
5	Ich habe das Gefühl, meine Ziele im Leben umsetzen zu können	1	2	3	4	
6	Ich werde für Vorfälle verantwortlich gemacht, auf die ich persönlich keinen Einfluss habe.	4	3	2	1	
7	Im Unternehmen gibt es ein gutes Betriebsklima.	1	2	3	4	
8	Auch in meiner Freizeit drehen sich meine Gedanken ständig um die Arbeit.	4	3	2	1	
9	Ich halte meinen Körper gleichmäßig fit (gesunde Ernährung, viel Wasser trinken, ausgewogene Bewegung)	1	2	3	4	
10	Mein Verhältnis mit meinem/n Vorgesetzten ist gut.	1	2	3	4	
11	Wenn ich die Möglichkeit hätte, würde ich sofort die Arbeit wechseln.	4	3	2	1	
12	Mir fällt das Einschlafen schwer, ich wache öfters auf und habe dann Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen.	4	3	2	1	
13	Ich trinke täglich Alkohol.	4	3	2	1	
14	Ich grüble oft	4	3	2	1	
15	In herausfordernden Situationen fühle ich mich gewöhnlich voller Energie, diese angehen zu können.	1	2	3	4	
16	Ich suche den Kontakt zu fremden Menschen und fremden Kulturen.	1	2	3	4	
17	Ich habe das Gefühl, im Alltag von Problem zu Problem zu laufen – und es wird nicht weniger – ich verliere die Übersicht.	4	3	2	1	
18	Ich kann in meinem Leben ganz klar Prioritäten setzen.	1	2	3	4	
19	Ich komme abends heim und kann abschalten von der Arbeit – habe dann den Kopf frei für mich und meine Familie	1	2	3	4	
20	Das Wochenende und der Urlaub reichen definitiv nicht aus, damit ich mich erholen kann.	4	3	2	1	

20 – 40 Punkte GRÜNER BEREICH

Sie befinden sich mit Ihrem Stresslevel im grünen Bereich. Sie sind sehr gut in der Lage, Grenzen zu setzen und Ihre Gesundheit zu schützen. Sie können damit mit vorübergehenden Stressphasen gut umgehen.

41 – 60 Punkte Gelber BEREICH

Sie befinden sich mit Ihrem Stresslevel im gelben Bereich. Trotz dass öfter Situationen entstehen, die für Sie Stress verursachen, sind Sie in der Lage, diese Herausforderungen zu managen. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie immer mit Ihrer Wahrnehmung bezüglich dem eigenen Stresslevel verbunden sind. Am besten überdenken Sie Ihr „Anti-Stress-Programm“, damit Sie Stress auch langfristig managen können.

61 – 80 Punkte ROTES BEREICH

ALARM – ALARM. Sie befinden sich mit Ihrem Stresslevel im ROTEN Bereich. Irgend etwas stimmt nicht. Stress ist durch Ihr Verhalten permanent vorhanden und steht täglich auf der Tagesordnung.

Nehmen Sie sich einen Tag, um ihr Leben und die Ursachen für Ihr Stresslevel zu analysieren. Fragen Sie mich. ☺
Um langfristig erfolgreich und leistungsfähig sein zu können, müssen Sie Ihren Alltag überdenken. Was genau sind die wichtigsten Ursachen, die für Sie Stress auslösen? Welche Situationen kommen regelmäßig, in denen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht erfüllen können? Wovon bräuchten Sie mehr, um weniger in diesen „Fight-and-Flight-Modus“ zu kommen?