

Wie hoch ist dein derzeitiges Stress-Level? - Der Stress-Test

Jede Frage beantworten -> Jeweilige Häufigkeit der vier Kategorien auf Seite 2 notieren
-> Ergebnis mit dem Formular auf meiner Internetseite übermitteln -> Auswertung in einem
Dreizeiler von mir per E-Mail erhalten +++ 100% kostenfrei! +++

Ich bin oft unkonzentriert oder gar unproduktiv und verliere meine Gedanken.

nie selten häufig sehr oft

Ich fühle mich erschöpft, leer und ausgelaugt.

nie selten häufig sehr oft

Mir fehlen meine frühere Kreativität und mein Schwung bzw. Elan.

nie selten häufig sehr oft

Beruflich fühle ich mich überfordert.

nie selten häufig sehr oft

Ich schlafe schlecht.

nie selten häufig sehr oft

Ich vermisse Wertschätzung und positive Rückmeldungen von Kollegen oder auch von Familienmitgliedern und Freunden.

nie selten häufig sehr oft

Ich bin momentan etwas „dünnhäutig“ oder auch schnell gereizt.

nie selten häufig sehr oft

Begegnungen mit Menschen stressen oder überfordern mich.

nie selten häufig sehr oft

Ich habe mich von Freunden, Bekannten oder Verwandten etwas zurückgezogen.

nie selten häufig sehr oft

Ich fühle mich mit Situationen und Herausforderungen allein gelassen.

nie selten häufig sehr oft

Ich reagiere zynisch.

nie selten häufig sehr oft

Durch meinen Job nutze ich mein Privatleben nicht intensiv genug.

nie selten häufig sehr oft

Ich mache oft Überstunden und kann vom Job schlecht abschalten.

nie selten häufig sehr oft

Am Feierabend versuche ich, meine Gedanken durch Alkoholgenuss abzuschalten.

nie selten häufig sehr oft

Ich bin in der letzten Zeit anfällig für Krankheiten.

nie selten häufig sehr oft

Meine Gedanken an die Arbeit rauben mir viel Energie.

nie selten häufig sehr oft

Ich bin mit meiner Leistung unzufrieden.

nie selten häufig sehr oft

Ich mache mir oft Sorgen, wie es in den nächsten Jahren weitergehen soll.

nie selten häufig sehr oft

Ich versuche, meine Leistung mit Aufputzmitteln bzw. Wachmacher oder Stimulanzen aufrecht zu erhalten.

nie selten häufig sehr oft

Mir fehlt die sexuelle Lust.

nie selten häufig sehr oft

Wie geht es weiter?

1. Addiere nun die Kreuze der einzelnen Stufen (z.B. häufig 4x). Die jeweilige Summe trägst du in die erste (linke) Spalte der Tabelle ein.
2. Multipliziere die jeweiligen Kreuze mit dem in der Tabelle aufgeführten Faktor und trage anschließend das Ergebnis in die vierte (rechte) Spalte ein.
3. Addiere nun die jeweiligen Summen der Zeilen der rechten Spalte und übermittle das Ergebnis (Gesamtsumme) mit dem Formular. Dieses findest du auf der Unterseite „Stress-Test“ meiner Internetseite.
4. Du erhältst von mir die Auswertung, einschl. eventuell möglicher Ansätze für deine Stressbewältigung, per E-Mail.

nie		x 1	
selten		x 2	
häufig		x 3	
sehr oft		x 4	
		Gesamtsumme (zweistellig):	