

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Test: *Wie gestresst sind Sie zurzeit?*

Wenn ich die letzten drei Monate betrachte, treffen folgende Aussagen auf mich zu:

0 = nie, 1 = manchmal, 2 = dauernd

	Aussage	0	1	2
1	Ich schiebe Erholungsphasen auf			
2	Ich bekomme zu wenig Anerkennung			
3	Ich fühle mich überfordert			
4	Ich mache Fehler			
5	Ich habe zu wenig Zeit			
6	Ich habe sorgenvolle Gedanken			
7	Ich streite mich mit anderen			
8	Ich trage große Verantwortung für andere			
9	Ich habe Versagensängste			
10	Ich muss einen guten Eindruck hinterlassen			
11	Ich muss mich bewähren, stehe unter Erfolgsdruck			
12	Ich bin sozial isoliert			
13	Ich mag meine Arbeit nicht			
14	Ich habe zu viel zu tun			
15	Ich komme nicht dazu, meine Fähigkeiten einzusetzen			
16	Ich muss mich mit neuen Situationen auseinandersetzen			
17	Ich habe mit vielen Menschen zu tun			
18	Ich habe erhöhten Blutdruck			
19	Ich habe Kopfschmerzen und/oder Rückenschmerzen			
20	Ich habe Magen- und Verdauungsbeschwerden			
21	Ich schwitze stark			
22	Ich schlafe schlecht ein oder durch			
23	Ich bin erschöpft und müde			
24	Ich bin deprimiert			
25	Ich bin nervös			
26	Ich zweifle an mir selbst			
27	Ich bin lustlos (auch sexuell)			
28	Ich grübele nach			
29	Ich bin unzufrieden			
30	Ich bin unkonzentriert			
31	Mein Gedächtnis lässt nach			
32	Ich habe Mühe mit Neuem			
33	Ich entscheide mich nur schwer			
34	Ich mache zu wenig Sport			
35	Ich esse unregelmäßig			
36	Ich rauche			
37	Ich kann nicht gut zuhören			
38	Ich bin frustriert			
39	Ich kann mich nicht kontrollieren			

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki
Kreativer Büroservice - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

1

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Testauswertung:

Dazu addieren Sie einfach Ihre Punktzahl aus den letzten beiden Spalten. Je höher dieser Punktwert ist, desto höher muss Ihr chronischer Stresslevel sein:

0 bis 13 Punkte:

Sie scheinen alles so ziemlich unter Kontrolle zu haben. Alle Menschen haben manchmal etwas stressbeladene Tage, aber bei Ihnen sind diese wohl die Ausnahmen. Achten Sie darauf, dass Sie in Bewegung bleiben und eine Entspannungstechnik lernen oder weiter praktizieren, damit Sie auch in Zeiten stärkerer Belastung so entspannt bleiben können wie heute.

14 bis 27 Punkte:

Sie leiden unter chronischem Stress. Bevor der Stress bei Ihnen seine krank machende Wirkung entfalten kann, sollten Sie Ihre Stressintelligenz verbessern und sich informieren, mit welchen Methoden Sie Stress reduzieren können.

28 bis 40 Punkte:

Sie sind bereits im Teufelskreis des chronischen Stressses gefangen. Möglicherweise hat er bei Ihnen schon seine krank machende Wirkung entfaltet. Für Sie ist es allerhöchste Zeit, etwas zu tun. Haben Sie das Gefühl, es allein nicht schaffen zu können, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Der kann Ihnen sagen, ob der Stress bei Ihnen schon gesundheitliche Spuren hinterlassen hat und wie Sie in Zukunft besser vorbeugen können.

Copyright: Prof. Dr. Christoph M. Bamberger

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Reiki
Kreativer Büroservice - Konfliktlösung, auch mittels Mediation