

Selbsttest Stress

Bitte kreuzen Sie zuerst die Spalte an, die für Sie für die entsprechende Aussage am besten zutrifft. Lesen Sie bitte erst dann den Text unterhalb der Tabelle!

Aussagen:	oft	manchmal	selten/nie
1. Ich stehe unter Anspannung und Zeitdruck.			
2. Fühlen Sie sich überfordert?			
3. Mein Tagespensum ist manchmal kaum zu bewältigen.			
4. Zucken Sie bei Geräuschen zusammen?			
5. Ich nehme offene Probleme/Unerledigtes mit nach Hause.			
6. Mein Blutdruck ist zu hoch.			
7. Ich versuche, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu machen.			
8. Fühlen Sie sich unausgeglichen?			
9. Ich bin auch während des Urlaubs erreichbar.			
10. Es fällt mir schwer, abends einzuschlafen.			
11. Ich treibe andere oft zur Eile an.			
12. Ich komme kaum dazu, mir regelmäßig Pausen oder längere Auszeiten zu gönnen.			
13. Machen Sie Überstunden?			
14. Ich habe neben meinem Job kaum Energie für andere Dinge.			
15. Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen?			
16. Ich bin sehr ungeduldig, wenn ich warten muss.			

17. Leiden Sie manchmal unter Magenschmerzen?			
18. Ich werde ganz nervös, wenn ich meine Armbanduhr vergessen habe.			
19. Hören Sie Geräusche im Ohr?			
20. Meine Kontakte zu Freunden und Bekannten vernachlässige ich.			
21. Fällt es Ihnen schwer, sich an schöne Tage oder Ereignisse zu erinnern?			
22. Haben Sie nach der Arbeit manchmal Sehprobleme?			
23. Ich habe Angst, mein Pensum nicht zu schaffen.			
24. Haben Sie Probleme, nachts durchzuschlafen?			
25. Siegt der Workaholic in Ihnen?			
26. Ich hetze mich oft ab, um Termine einzuhalten und alles fristgerecht abzugeben.			
27. Leiden Sie unter Stimmungsschwankungen?			
28. Sind Sie nach Abschluss eines Projekts oder einer längeren Aufgabe manchmal erkältet?			
29. Leiden Sie unter Muskelverspannungen?			
30. Haben Sie Probleme, abends abzuschalten?			
Summe:			

Auf einer Skala von 1 (gering) bis 10 (hoch), wie hoch ist ihr gefühlter Stresspegel? _____
 Multiplizieren Sie diese Punkte mit dem Faktor drei: _____ Punkte
 Addieren Sie nun bitte Ihre Kreuze aus der Tabelle.

Multiplizieren Sie die Summe der Kreuze in der Tabelle für „oft“ mit dem Faktor zwei, für „manchmal“ übernehmen Sie bitte die Kreuze bitte als Punkte und für „selten/nie“ erhält jedes Kreuz Null Punkte.

Auswertung:

60 - 90 Punkte: Sie stehen definitiv unter sehr hohem Stress. Der Tempowahn und die Verdichtung von Aufgaben haben Sie voll erwischt! Es ist höchste Zeit, sofort die Notbremse zu ziehen! Falls Sie keine Möglichkeit haben, sofort Urlaub zu machen, nutzen Sie bitte die Wochenenden (zur Erinnerung: Wochenenden bestehen aus zwei Tagen, nämlich dem Samstag und dem Sonntag!) für Wellnesserlebnisse (was immer Sie auch unter Wellness verstehen, Individualität ist extrem wichtig), hören Sie viel Musik (Mozart ist für Stressabbau ungeschlagen), essen Sie viele Äpfel und Bananen, lassen Sie weitere, weniger wichtige Arbeiten liegen und gehen Sie abends nur aus, wenn ein harmonischer, ruhiger oder lustiger Abend mit Freunden ansteht. Bitte organisieren und treffen Sie auch keine „Arbeitsessen“. Planen Sie sonntags Ihre Woche und an jedem Tag sollten mindestens zwei goldene (konzentrierte und ungestörte Arbeit ohne E-Mail und Telefon => Anrufbeantworter oder Rufweiterleitung), zwei stille Stunden (Disney-Methode: Träumer, Realist, konstruktiver Kritiker) und eine halbe Stunde Sport, der Ihnen Spaß macht, integriert sein. Bitte belohnen Sie sich für jeden Tag, den Sie nach diesem Muster nicht nur geplant sondern auch realisiert haben! Alle Ihre Anteile „profitieren“ davon (Körper, logischer Verstand und Seele (= Unterbewusstsein = limbisches System)). Von diesem gefährlichen Stressniveau kommen Sie zurzeit nur durch einen Urlaub ohne Handy und Laptop herunter. Ich empfehle Ihnen dringend einen Arzttermin, damit dieser Ihren Stresspegel am Blutbild nachweist und auch medizinisch gegensteuern kann. Bis zum Termin wären täglich (morgens oder mittags) zwei Tassen Johanniskrauttee und Baldriantropfen für den Abend ratsam. Dieser Stresspegel ist extrem gefährlich und schadet Ihrem Allgemeinzustand!

40 – 59 Punkte: Sie liegen deutlich über dem Durchschnitt und sind bereits Opfer des Tempowahns und der Aufgabenverdichtung. Ihr Stresspegel ist hoch und definitiv ungesund. Hier droht große Gefahr, denn Sie haben noch das Gefühl, Ihre Aufgaben bewältigen zu können. Das geht jedoch ohne gravierende Veränderungen nicht mehr lange gut. Wahrscheinlich schütteln Sie gerade den Kopf, denn Sie bewältigen ja noch alles. Bitte überlegen Sie einen Augenblick, ob Sie sich wirklich wohl fühlen, glücklich und rundum zufrieden sind. Ernähren Sie sich bitte bewusst, treiben Sie Sport und tun Sie etwas Gutes für sich. Halten Sie die Sonntage frei für Wellness und Entspannung, was immer Sie als entspannend und wohlfühlend empfinden und Ihnen gut tut. Planen Sie Ihre wöchentlichen Aktivitäten mit zwei goldenen und einer stillen Stunde. Sie sollten definitiv kürzer treten und die Anti-Stress-Methoden (s.o.) im vollen Umfang anwenden!

20 - 39 Punkte: Sie liegen im Durchschnitt der typischen Stressmentalität in Deutschland. Das bedeutet jedoch nichts Gutes, obwohl Sie der größten Gruppe angehören. Hier helfen diszipliniertes Zeit- und Selbstmanagement, Work-Life-Balance und ganz bewusstes Entschleunigen! Ihr Stresspegel ist hoch, aber noch nicht gefährlich hoch. Noch nicht! Bitte sorgen Sie durch kluges Zeit- und Selbstmanagement dafür, dass Ihr Stresspegel umgehend sinkt. Es gibt inzwischen gute Hörbücher zu diesen Themen, die Sie sich dringend besorgen und anhören sollten. Sie befinden sich nämlich in der gefährlichen Situation, dass Sie Ihre Aufgaben vollständig im Griff haben und den Überblick (in großen Teilen) behalten. Müssen Sie sich alle Termine (auch kontinuierlich wiederholende) aufschreiben und vermehrt Notizen machen, um nichts zu vergessen? Sie stehen am Scheideweg, also entscheiden Sie sich bitte bewusst, wie und wohin Sie weitergehen wollen.

10 - 19 Punkte: Hier zählt primär Ihr gefühlter Stresspegel, liegt er bei 4 (* 3 =12) oder höher dann gilt der obere Abschnitt für Sie, liegt Ihr gefühlter Stresspegel darunter und haben Sie primär Ihre Kreuze bei 11, 13, 25, 28, 30 im Feld „oft“ oder „manchmal“ gemacht, dann gilt für Sie die untere Beschreibung.

0 - 9 Punkte: Sie haben einen niedrigen Stresspegel und ein gutes Zeitmanagement, also könnten Sie als Vorbild oder Mentor agieren. Bitte verlieren Sie dennoch Ihre positive Grundeinstellung und Ihre individuellen Ziele nicht aus den Augen!