

Checkliste: Wie hoch ist mein Stresslevel?

Im folgenden findest du 24 Aussagen. Jede Aussage beschreibt dabei ein typisches Stresssymptom und kann einen Hinweis auf dein aktuelles Stresserleben geben. Welche davon hast du in den letzten 14 Tagen erlebt? (Symptome, die durch eine bekannte körperliche Erkrankung erklärt werden können, bitte nicht einschätzen.)

0 = gar nicht ; 1 = sehr selten; 2 = selten; 3 = manchmal; 4 = häufig; 5 = sehr häufig

	Punkte
..... Ich fühle mich oft erschöpft und ausgebrannt.	
..... Es fällt mir oft schwer mich zu konzentrieren.	
..... Ich bin tagsüber oft müde.	
..... Ich bin oft unglücklich.	
..... Ich fühle mich körperlich erschöpft.	
..... Ich zweifle viel an mir selbst.	
..... Die Zukunft macht mir Angst.	
..... Ich fühle mich oft gefangen und hilflos.	
..... Ich fühle mich oft einsam.	
..... Ich fühle nicht oft angespannt.	
..... Ich bin oft gereizt auch gegenüber andere.	
..... Ich habe oft Angst.	
..... Ich trinke Alkohol oder rauche zur Beruhigung.	
..... Ich habe wenig Geduld.	
..... Ich leide unter Schlafstörungen.	
..... Es fällt mir schwer mich sportlich zu betätigen.	
..... Ich bin oft nervös.	
..... Ich fühle mich oft lustlos.	
..... Ich verspüre oft eine Leere in mir.	
..... Ich fühle mich oft unausgeglichen.	
..... Ich habe oft unspezifische Kopfschmerzen.	
..... Ich habe oft unspezifische Atembeschwerden.	
..... Ich habe oft unspezifisches Herzklopfen.	
..... Ich habe oft eine Leere im Kopf (Blackout).	
.....	
Gesamtpunkte:	

Auswertung:

0 - 50 Punkte: Glückwunsch! Du bist in guter gesundheitlicher Verfassung! Lerne und nutze Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden um aktiv deine Gesundheit weiter zu verbessern.

51 - 75 Punkte: Körperliche und psychische Probleme als Folge von Stressbelastung nehmen bereits zu. Nutze das Präventionstraining, um deine Fähigkeiten im Umgang mit Stress zu verbessern und deine Gesundheit zu schützen.

76 - 120 Punkte: Du befindest dich bereits mitten in den Folgen von Stress und Überforderung. Wichtig ist es jetzt, aktiv für Entspannung und Wohlbefinden zu sorgen. Der regelmäßige Einsatz von Entspannungsmethoden kann dabei helfen und somit langfristige gesundheitliche Schäden verhindern.

Hinweis: Dieser Test dient zur Selbsteinschätzung und ersetzt keine fachlichen Diagnose.