

	Regula Baldinger Coaching & Seminare / Onlinekurs Stress lass nach! Ab jetzt bleibe ich gelassen!	Stresslevel- Test
---	--	------------------------------

Wie gestresst bist du?

Nimm dir doch 5' Zeit, um diesen Test auszufüllen. Er kann dir eine erste grobe Einschätzung deines Stresslevels anzeigen. Gehe die Liste durch und kreuze an, was aktuell auf dich zutrifft.

Emotionale, gefühlsbezogene Anzeichen

Stressanzeichen	Fast täglich	Ab und zu	Fast nie
Innere Unruhe, Nervosität			
Gereiztheit, Ärger			
Versagensgefühle, Ängste			
Unausgeglichen, unzufrieden			
Lustlosigkeit			
Innere Leere, ausgebrannt			
Anzahl Punkte			

Geistige Anzeichen

Stressanzeichen	Fast täglich	Ab und zu	Fast nie
Grübeln, Gedankenkreisen			
Konzentrationsstörungen			
Leere im Kopf, Blackout			
Tagträume			
Alpträume			
Häufige Fehler, Leistungsverlust			
Anzahl Punkte			

Somatische, körperliche Anzeichen

Stressanzeichen	Fast täglich	Ab und zu	Fast nie
Herzklopfen, Stiche in Herzen			
Engegefühle in der Brust			
Atembeschwerden			
Schlafstörungen			
Chronische Müdigkeit			
Verdauungsbeschwerden			
Magenschmerzen			
Appetitlosigkeit			
Sexuelle Funktionsstörungen			
Muskelverspannungen			
Kopfschmerzen			
Rückenschmerzen			
Kalte Hände und Füße			
Starkes Schwitzen			
Anzahl Punkte			

Anzeichen von Verhaltensveränderungen

Stressanzeichen	Fast täglich	Ab und zu	Fast nie
Andere unterbrechen			
Aggressives Verhalten			
Zähneknirschen, Zittern			
Schnelles Sprechen, Stottern			
Unregelmässiges Essen			
Gesteigerter Alkohol-, Medikamentenkonsum			
Rückzug aus dem sozialem Leben			
Vermehrtes Rauchen			
Zu wenig Sport und Bewegung			
Anzahl Punkte			

Auswertung

Zähle nun die Punkte zusammen (Trifft fast täglich zu = 2 Punkte; Trifft ab und zu zu = 1 Punkt, trifft fast nie zu = 0 Punkte)

Aspekte	Punkte
Emotionale, gefühlsbezogene Anzeichen	
Geistige Anzeichen	
Somatische, körperliche Anzeichen	
Anzeichen von Verhaltensveränderungen	
Total Punkte	

0 bis 10 Punkte

Du hast eine recht stabile Gesundheit und bis meistens entspannt. Deine Strategien sind hilfreich. Mach weiter so.

11 bis 20 Punkte

Bei dir zeigen sich aktuell deutliche Anzeichen von Stressreaktionen. Beachte die Warnsignale von Körper und Seele und überlege dir wer oder was dir helfen kann, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

Über 21 Punkte

Zur Zeit hat du eventuell deine innere Balance verloren und solltest dringend etwas gegen deinen Stress unternehmen, damit es nicht zu ernsten gesundheitlichen Schäden kommt.

Du kannst mich gerne kontaktieren: info@coachingundseminare.ch

Quellen:

Fleckenstein, Kim: Ab heute stresst mich gar nichts mehr. ZS-Verlag, München 2017

Kaluza, Gert: Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer Verlag, Berlin, 2018