



Sind Sie gestresst? - Machen Sie den Test!

Arbeitsauftrag

Überlegen Sie sich, welche Punkte im Moment zutreffend sind! Verwenden Sie die Zahlen 0 bis 3, um die Zustimmung des jeweiligen Zeichens zu definieren.

0 = trifft nie zu, 1 = trifft manchmal zu, 2 = trifft häufig zu, 3 = trifft immer zu.

Beachten Sie bitte unbedingt den unten aufgeführten Hinweis! Drucken Sie sich diese Vorlage für den Test aus, falls Sie es wollen! Die Auswertung finden Sie auf der nächsten Seite.

<p>Muskuläre Schmerzen</p>	<p>Andere körperliche Symptome</p>	<p>Erkrankungen (2 Punkte)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nackenschmerzen _____ • Rückenschmerzen _____ • Gelenkschmerzen _____ • Muskelverspannungen _____ • Muskelkrämpfe _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwindel _____ • Kurzatmigkeit _____ • Appetitlosigkeit _____ • Herzklopfen _____ • Sodbrennen _____ • Verdauungsstörungen _____ • Häufiger Harndrang _____ • Übermäßiges Schwitzen _____ • Kalte Hände und Füße _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Übergewicht _____ • Diabetes _____ • Allergien _____ • Asthma _____ • Rheuma _____ • Häufige Infekte _____
<p>Gefühlslage</p>	<p>Kognitiv</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Reizbarkeit _____ • Ängstlichkeit _____ • Depression _____ • Trauer _____ • Hoffnungslosigkeit _____ • Niedergeschlagenheit _____ • Frustration _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Unkonzentriertheit _____ • Nervosität und Anspannung _____ • Vergesslichkeit _____ • Erschöpfung _____ • Unentschlossenheit _____ • Überforderung _____ 	



Auswertung:

Je mehr Punkte Sie gesammelt haben, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Stress Sie in einem sehr hohen Maß belastet bzw. Sie damit unangemessen umgehen! Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt oder Therapeuten!

Heben Sie sich die Testergebnisse auf, um so Vergleichswerte nach Ihrem nächsten Stresstraining zu erhalten!

Wichtiger Hinweis:

Dieser Test vermittelt Ihnen zunächst einen Überblick über Ihre aktuelle Gesamtsituation und wie Ihr aktuelles Wohlbefinden von möglichem Stress beeinflusst wird. Konsultieren Sie immer einen Arzt, falls körperliche oder psychische Symptome auftreten, besonders, wenn Sie Faktoren mit einer 3 markiert haben.