

Test: Wie gestresst sind Sie?

Nicht jeder Mensch ist gleich anfällig für Stress. Was den einen aufregt, lässt den anderen kalt. Was den einen herausfordert, das überfordert den anderen bereits. Unser kleiner Stresstest gibt Ihnen einen Eindruck davon, wie ausgeprägt Ihre Stressbelastung zurzeit ist. Beantworten Sie einfach die folgenden 21 Fragen mit „stimmt“ oder „stimmt nicht“. Antworten Sie möglichst spontan, ohne lang drüber nachzudenken.

Stimmt Stimmt nicht

1. Ich habe wenig oder gar keine Zeit für mich selbst.
2. Nach einem stressigen Tag abzuschalten gelingt mir nur sehr schlecht.
3. Um mich zu entspannen, trinke ich häufiger Alkohol.
4. Einen Tag ohne Stress und Hektik kann ich mir schon gar nicht mehr vorstellen.
5. Ich kann Bitten anderer nur selten abschlagen.
6. Ärger im Beruf ist für mich ganz alltäglich.
7. Ich habe oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein.
8. In meiner Familie entstehen häufig Konflikte.
9. Ich habe kaum Kontakt zu Freunden oder Bekannten.
10. Gerne würde ich länger/besser schlafen.
11. Ich komme kaum noch zu Dingen, die mir Freude machen.
12. Ich habe das Gefühl, dass ich nie Feierabend habe.
13. Unvorhergesehenes wirft mich leicht aus der Bahn.
14. Es stört mich sehr, wenn etwas nicht perfekt wird.
15. Ich weiß gar nicht, wie ich alle meine Aufgaben unter einen Hut bringen soll.
16. Es gibt kaum Dinge, die ich wirklich genießen kann.
17. Bewegung kann ich mir nur selten verschaffen.
18. Selbst beim Essen muss es schnell gehen.
19. In der Freizeit erhole ich mich nicht so richtig.
20. Ich bin oft schlecht gelaunt.
21. Für ein Hobby bleibt mir keine Zeit.

(aus Derbolowsky/Starringer „Entspannt in einer Minute mit TrophoTraining“, GU 2005)

Stresstest:

Auswertung

Wie oft haben Sie mit „stimmt“ geantwortet?

0 bis 3 Mal:

Ihre Stressbelastung hält sich in Grenzen. Prüfen Sie dennoch, ob Sie bestimmte Dinge nicht vielleicht doch ändern können!

4 bis 7 Mal:

Sie wissen durchaus, wie sich Stress anfühlt. Manchmal fühlen Sie sich ziemlich überfordert. Suchen Sie nach Methoden, wie Sie Ihren Stress besser bewältigen können!

8 bis 14 Mal:

Ihre Stressbelastung ist erheblich. Auf Dauer geht davon eine Gefahr für Ihre Gesundheit aus. Überlegen Sie, wie Sie es sich leichter machen können.

Mehr als 14 Mal:

Reduzieren Sie die Belastungen, unter denen Sie stehen! Sollten Sie es nicht alleine schaffen, holen Sie sich Hilfe!