



Selbst-Test: Stressbewältigung

Unsere Welt ist schnelllebig, wenig planbar und reich an Komplexität. In dieser sich ständig verändernden Welt können wir aus der Balance geraten.

Überprüfe in nur 5 Minuten, wie es um deinen Stresslevel steht!

Bewerte jede Frage auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 "stimme überhaupt nicht zu" und 5 "stimme vollkommen zu" bedeutet.

1. Ich fühle mich oft gestresst.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

2. Ich habe Schwierigkeiten, abzuschalten und mich zu entspannen.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

3. Mein Schlaf ist häufig gestört oder unruhig.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

4. Ich fühle mich oft gereizt oder reagiere überempfindlich auf Situationen.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu



5. Ich habe Schwierigkeiten, meine Gedanken und Sorgen loszulassen.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

6. Ich fühle mich oft überfordert oder unter Zeitdruck.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

7. Mein Körper zeigt häufig Anzeichen von Stress (z.B. Kopfschmerzen, Magenprobleme).

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

8. Ich vernachlässige oft meine eigenen Bedürfnisse aufgrund von Stress.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

9. Ich habe Schwierigkeiten, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu



10. Ich fühle mich oft erschöpft und energielos.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

Bitte beachte, dass dieser Test nur eine grobe Einschätzung darstellt und keine professionelle Diagnose ersetzt. Wenn du dich gestresst fühlst, ist es ratsam, fachmännischen Rat einzuholen.

Auswertung:

Addiere die Punkte, die du für jede Frage erhalten hast. Je höher die Gesamtpunktzahl, desto höher ist dein Stresslevel.

10-20: Niedriges Stresslevel

21-30: Mäßiges Stresslevel

31-40: Hohes Stresslevel

41-50: Sehr hohes Stresslevel

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Stress überhandnimmt und du allein nicht mehr zurechtkommst, scheue dich nicht davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um effektive Stressbewältigungsstrategien zu erlernen.