

Wie gestresst bin ich?

In diesem Test sind typische stressbedingte Symptome eines Lebens im Autopilot-Modus aufgeführt. Kreuzen Sie jede Aussage an, die auf Sie zutrifft.

Ja, trifft zu	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	Am Ende eines typischen Tages fühle ich mich wie erschlagen.
<input type="checkbox"/>	Auch wenn ich gut in der Zeit liege, fühle ich mich abgehetzt.
<input type="checkbox"/>	Es fällt mir schwer, Dinge in Ruhe anzugehen, auch wenn ich die Zeit dafür habe.
<input type="checkbox"/>	Ich denke oft an das, was später am Tag noch ansteht, statt im Hier und Jetzt zu sein.
<input type="checkbox"/>	Wenn ich vom Lernen oder von der Arbeit nach Hause komme, möchte ich meine Ruhe haben.
<input type="checkbox"/>	Ich seufze häufig.
<input type="checkbox"/>	Meine Augen brennen oft schon früh am Tag.
<input type="checkbox"/>	Ich vergesse oft, Pausen zu machen, weil ich so unter Druck stehe.
<input type="checkbox"/>	Ich kann mich nicht gut entspannen, nicht einmal in meiner Freizeit.
<input type="checkbox"/>	In meiner Freizeit mache ich am liebsten Dinge, die mich ablenken.
<input type="checkbox"/>	Es fällt mir schwer, mich für Dinge zu motivieren, die gut für meine Gesundheit wären.
<input type="checkbox"/>	Abends fühle ich mich meist wie erschlagen.
<input type="checkbox"/>	Es kommt mir so vor, als ob ich allem immer hinterherhechele.
<input type="checkbox"/>	Ich habe das Gefühl, ständig beim Multitasking zu sein, sogar zu Hause.
<input type="checkbox"/>	Ich ertappe mich oft beim Tagträumen, wenn ich mit meinem Partner oder meinen Kindern zusammen bin.
<input type="checkbox"/>	Ich habe die Angewohnheit, meinen Lern- oder Arbeitsstress mit nach Hause zu bringen.
<input type="checkbox"/>	Ich wache nachts oft auf und denke über die Dinge nach, die mich belasten.
<input type="checkbox"/>	Mir fällt auf, dass ich auf Kleinigkeiten ungeduldig und gereizt reagiere.
<input type="checkbox"/>	Ich bin oft abgelenkt, zum Beispiel bei der Hausarbeit.
<input type="checkbox"/>	Ich fürchte, dass ich irgendeine Aufgabe oder Pflicht vernachlässige, wenn ich mal entspanne.

aus: Strosahl u.a., In diesem Moment (ISBN 9783432100661) © 2016 Trias Verlag

Wie viele Kreuze haben Sie gemacht? Waren es bereits mehrere, dann stehen Sie vermutlich schon ziemlich unter Strom und sind nicht mehr voll leistungsfähig. Häufig passiert das fast unmerklich und wird erst dann offensichtlich, wenn Sie innehalten und überprüfen, wie es Ihnen geht.

Lassen Sie uns Ihnen helfen, diesen Prozess zu stoppen, bevor der Stress Sie seelisch oder körperlich krank macht. (wolfgang.stockhausen@leistungsfrische.de / 0 21 33 864 79 97)