

## **Test: Wie gestresst sind Sie?**

Mit diesem Test können Sie die Höhe Ihres derzeitigen Stresspegels ermitteln. Alle Fragen beziehen sich auf die letzten vier Wochen. Beantworten Sie die Fragen und tragen Sie bitte Ihre jeweilige Punktzahl ein. Zum Schluss addieren Sie alle Punkte und tragen das Gesamtergebnis ein.

### **Wie oft haben Sie sich wegen etwas Unerwartetem aufgeregt?**

nie = 0 fast nie = 1 manchmal = 2 ziemlich oft = 3 sehr oft = 4

### **Wie oft fühlten Sie sich, als hätten Sie die wichtigsten Dinge des Lebens nicht im Griff?**

nie = 0 fast nie = 1 manchmal = 2 ziemlich oft = 3 sehr oft = 4

### **Wie oft fühlten Sie sich nervös und überbeansprucht?**

nie = 0 fast nie = 1 manchmal = 2 ziemlich oft = 3 sehr oft = 4

### **Wie oft hatten Sie genug Selbstvertrauen, die persönlichen Dinge in den Griff zu bekommen?**

nie = 4 fast nie = 3 manchmal = 2 ziemlich oft = 1 sehr oft = 0

### **Wie oft fühlten Sie, dass sich die Dinge in Ihre Richtung entwickeln?**

nie = 4 fast nie = 3 manchmal = 2 ziemlich oft = 1 sehr oft = 0

### **Wie oft waren Sie in der Lage, Ärger in Ihrem Lebensumfeld zu kontrollieren?**

nie = 4 fast nie = 3 manchmal = 2 ziemlich oft = 1 sehr oft = 0

### **Wie oft fühlen Sie sich, als ob Sie nicht Schritt halten könnten mit all den Dingen, die Sie zu tun hatten?**

nie = 0 fast nie = 1 manchmal = 2 ziemlich oft = 3 sehr oft = 4

### **Wie oft fühlten Sie, dass Sie über den Dingen stehen?**

nie = 4 fast nie = 3 manchmal = 2 ziemlich oft = 1 sehr oft = 0

### **Wie oft waren Sie über Dinge verärgert, die außerhalb Ihrer Kontrolle lagen?**

nie = 0 fast nie = 1 manchmal = 2 ziemlich oft = 3 sehr oft = 4

### **Wie oft fühlten Sie, dass Ihnen Schwierigkeiten über den Kopf wachsen und Sie sie nicht überwinden können?**

nie = 0 fast nie = 1 manchmal = 2 ziemlich oft = 3 sehr oft = 4

## **Gesamtsumme**

## **Auswertung:**

Punktzahl <10 das bedeutet: Sie sind entspannt und sorgen ausreichend für Ausgleich.

Punktzahl zwischen 10-15: Sie befinden sich in einem durchschnittlichen Stresspegel

Punktzahl zwischen 15-20: Es ist an der Zeit ein Entspannungsverfahren zu lernen und anzuwenden, da es sonst zu Konsequenzen kommt

Punktzahl >20: Sehr hoher Stresswert. Es kann schon zu Beeinträchtigungen kommen.