

Wie gestresst bin ich?

Kreuze alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen! Die Auswertung findest Du im Anschluss.



Der Test:

- 1. Ohne Kaffee am Morgen komme ich nicht in die Gänge.
- 2. Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, antworte ich mit „viel zu tun“.
- 3. Ich habe öfter Heißhunger auf Zucker, vor allem nachmittags.
- 4. Manchmal vergesse ich Dinge, die gerade erst besprochen wurden.
- 5. Ich schlafe zu wenig.
- 6. Selbst wenn ich Zeit habe um zu schlafen, wälze ich mich unruhig im Bett hin und her.
- 7. In letzter Zeit bin ich so zerstreut, dass ich kurz davor bin, im Chaos zu versinken
- 8. Ich reagiere leicht schreckhaft oder reizbar.
- 9. Egal, wie sehr ich mich anstrengte, es ist nie gut genug.
- 10. Ich versuche möglichst oft, Dinge gleichzeitig zu erledigen, beispielsweise Telefonate beim Kochen.
- 11. Wenn andere trödeln und durch die Stadt bummeln, nervt mich das.
- 12. Ich leide häufig unter heftigem PMS oder starken Wechseljahrsbeschwerden.
- 13. Meine Familie verhält sich rücksichtslos und macht mir noch mehr Arbeit.
- 14. Ich lache weniger, als früher.
- 15. Ich fühle mich eigentlich dauernd erschöpft.

Die Auflösung:

0 Punkte: Glückwunsch! Du bist tiefenentspannt.

1 – 3 Punkte: Du hast Dein Leben weitgehend im Griff, auch wenn der ein oder andere Bereich mal aus dem Ruder läuft. Versuche, öfter einmal Nein zu sagen und klare Grenzen zu setzen. Vielleicht interessierst Du Dich für Entspannungsübungen, wie Meditation, dann schau Dir doch mal mein Angebot zu diesem Thema an.

4 – 6 Punkte: Aufgepasst, Du bewegst Dich manchmal am Limit. Denk daran, dass Deine Bedürfnisse auch wichtig sind und lass Dich nicht ständig dränen. Andere dürfen auch ihren Teil dazu beitragen, dass alles läuft. Gönn Dir öfter mal eine Auszeit!

7 oder mehr Punkte: Höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen! Versuche, ein paar Stressfaktoren in Deinem Leben loszuwerden oder umzuorganisieren. So kann auf Dauer niemand weiter machen. Geh Deinem Stress auf die Spur und vereinbare noch heute einen kostenlosen Beratungstermin 0664 / 516 52 71!