

Test: Wie gestresst bist du?

	Ja	Nein
Bist du häufig müde und erschöpft, obwohl du eigentlich genug schläfst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Verspannungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du für dein Empfinden zu wenig Zeit für Freunde, Familie, Hobbys und Sport?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du schlecht ein- oder durchschlafen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fällt es dir schwer, vom Job abzuschalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fühlst du dich oft unentschlossen und hast Probleme damit, Entscheidungen zu treffen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trinkst du häufig Alkohol, um dich zu entspannen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du dich auch am Wochenende kaum vom Job erholen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du Schwierigkeiten, dir neue Informationen zu merken oder dich zu konzentrieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bist du häufig gereizt oder genervt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du deinen eigenen Ansprüchen an dich selbst kaum noch gerecht werden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fühlst du dich oft überfordert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Streitest du häufig mit anderen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Auswertung: Wie oft hast du »Ja« angekreuzt?

- 0 – 3: Du bist kaum im Stress – scheinbar sind deine Bewältigungsstrategien schon gut ausgereift!
- 4 – 8: Du bist ziemlich anfällig für Stress und solltest dir schnell eine gute Anti-Stress-Strategie aneignen.
- > 8: Du bist scheinbar dauerhaft in Alarmbereitschaft. Wenn du nicht aufpasst, wird es wirklich gesundheitsschädigend – höchste Zeit, etwas zu tun!

aus: *GET ORGANIZED! Deine Tools für cleveres Selbstmanagement* von Isabelle Pfister.
Nur für die private Nutzung. Für die gewerbliche Nutzung bedarf es der Zustimmung der Urheberin.