

Leiden Sie unter Stress?

Jeder Mensch hat seine eigenen Kriterien, nach denen er etwas als Anstrengung empfindet. Manche kommen erst so richtig in Fahrt und blühen zusehends auf, wo andere bereits „voll im Stress“ sind. Wieder andere sind in bestimmten Bereichen besonders empfindlich und reagieren hier außergewöhnlich schnell mit körperlichen Stresssymptomen. Testen Sie hier, ob und wie sehr Sie unter Stress leiden:

Checkliste: Wann geraten sie in Stress?

Entscheiden Sie bei den folgenden Aussagen, ob Sie in solchen Momenten immer (= 3 Punkte), häufig (= 2 Punkte) oder eher selten (= 1 Punkt) in Stress geraten:

Situation:	Punkte
Sie verpassen den Bus, Zug o. ä.	
Ihr Vorgesetzter lässt Sie zu sich rufen.	
Sie bekommen an Ihrem Arbeitsplatz eine neue Aufgabe zugewiesen.	
Sie haben Streit mit Ihrem Partner/Partnerin.	
Ihnen wird bewusst, dass Sie bei Ihrer Tätigkeit große Verantwortung tragen.	
Sie haben akute Geldsorgen.	
Sie denken, dass sie Ihre Arbeit sowieso nicht gut genug machen.	
In der Post ist ein Brief vom Finanzamt.	
Sie fühlen sich, als sei eine Grippe im Anmarsch.	
Sie fahren auf der Straße an einem Auffahrunfall mit Blechschaden vorbei.	
Sie müssen sich auf eine wichtige und dringende Arbeit konzentrieren, als plötzlich das Telefon klingelt.	
Ihr Fernseher gibt genau während der Abendnachrichten den Geist auf.	
Ihrem Partner wird die Arbeitsstelle gekündigt.	
Es ist schon spät und Sie müssen noch bis morgen eine wichtige Präsentation vorbereiten.	
Sie merken, dass die Arbeit, die Sie gerade tun, für Ihr Empfinden noch nicht gut/exakt genug ist.	
Sie fühlen sich in Konkurrenz zu einer anderen Person.	
Sie müssen wichtige Erledigungen nach Prioritäten ordnen, wollen aber nichts aufschieben.	

Sie wachen nachts auf und können nicht mehr einschlafen, obwohl Sie sehr müde sind.
Sie werden von Ihrem Vorgesetzten gebeten, wegen des hohen Arbeitsanfalls Überstunden zu machen.
Sie wollen ein wichtiges und zeitaufwendiges Projekt noch beenden, deshalb aber keinesfalls auf Ihre Freizeit verzichten.
Sie fühlen sich in Vorstellungen und Ansprüchen gefangen, die Ihre Umgebung an Sie hat.
Gesamtpunktzahl:

Auswertung: Wie Sie mit Stress umgehen

22 - 36 Punkte:

Gratulation! Sie haben den Stress meistens im Griff und wissen Ihre Kräfte gut einzuteilen. Sie spüren instinktiv, wo die innere Anspannung für Sie gut und nützlich ist und wo sie sich nicht lohnt, weil sich dadurch nichts ändern lässt. Sonnen Sie sich trotzdem immer wieder bewusst kleine Verschnaufpausen. Damit das auch so bleibt, werden wir Ihnen einige Vorschläge dazu machen.

37 - 51 Punkte:

Ihr Stressgefühl ist gut ausgeprägt, andererseits muten sie sich auch eine ganze Menge zu. Achten Sie darauf, dass Sie rechtzeitig spüren, wann Ihnen etwas zu viel wird und Sie zu überfordern droht. Machen Sie immer wieder kleine Pausen und reagieren Sie möglichst schnell schon auf kleinste Anzeichen von Stress und Unwohlsein.

52 - 66 Punkte:

Sie haben ein hohes Stressempfinden und fühlen sich leicht bis an die *Grenzen* Ihrer Leistungsfähigkeit und darüber hinaus gefordert. Für Sie ist es wichtig, sich klar zu machen, dass Sie Ihr Möglichstes tun, um die Anforderungen zu erfüllen: Mehr geht beim besten Willen nicht, ohne dass sie sich Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude völlig ruinieren. Die beste Voraussetzung für die Erhaltung bzw. Wiederherstellung Ihrer Leistungsfähigkeit liegt darin, dass Sie sich selbst nicht so oft unter Druck setzen,

immer

alles

optimal

erledigen zu wollen. Konkrete Tipps können Sie in meinem Seminar erhalten.