



Margret Lindner// GemeinschaftsPraxis

Einsteinstrass 3/1 Stock
4020 Linz
Tel. 0699 - 171 002 79
M.LINDNER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



Mariella Kastenhuber//Praxis

Pfaffenberg 33
4690 Rüstorf (bei Schwanenstadt)
Tel: 0699-104 314 79
M.KASTENHUBER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



Stresstest in 40 kurzen Fragen

Wie stark ist deine Seele?

Unsere Psyche hält eine Menge aus. Deshalb ist es oft nicht leicht zu erkennen, wann die Stress-Falle zuschnappt. Dieser Check hilft Ihnen dabei. Lesen sie alle Fragen aufmerksam durch und überlegen sie, inwieweit diese auf sie zutreffen. Vergeben sie dann die entsprechenden Punkte:....

0= trifft nicht zu
1=trifft manchmal zu
2=trifft immer zu

1. Können Sie schlecht einschlafen?
2. Wachen Sie häufig auf?
3. Fällt es Ihnen schwer, abends oder am Wochenende abzuschalten?
4. Fühlen Sie sich tagsüber oft müde und erschöpft?
5. Haben Sie häufig Erkältungen oder andere Infekte?
6. Fühlen Sie sich in der Arbeit häufig überfordert?
7. Hat sich Ihre Konzentration verschlechtert, verlieren Sie häufig den Faden?
8. Können Sie sich Dinge schlechter merken als früher?
9. Haben sie das Gefühl, es wächst Ihnen alles über den Kopf?
10. Haben sie häufig Kopfschmerzen?



Margret Lindner// GemeinschaftsPraxis

Einsteinstrass 3/1 Stock
4020 Linz
Tel. 0699 - 171 002 79
M.LINDNER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



Mariella Kastenhuber//Praxis

Pfaffenberg 33
4690 Rüstorf (bei Schwanenstadt)
Tel: 0699-104 314 79
M.KASTENHUBER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



11. Reagieren Sie gereizt oder aggressiv, wenn Dinge nicht so klappen,
wie Sie es vorhatten?
12. Haben Sie häufig Magenbeschwerden?
13. Fühlen Sie sich bereits bei Kleinigkeiten genervt?
14. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Herz manchmal rast?
15. Bestehen bei Ihnen unerklärliche Gliederschmerzen Z.B in den Beinen?
16. Ziehen Sie sich vor Menschen oder Veranstaltungen zurück?
17. Verspüren Sie häufiger Wut als früher?
18. Ertappen Sie sich öfter bei negativen Gedanken?
19. Haben Sie das Gefühl ausgelaugt zu sein?
20. Haben Sie das Gefühl, sie stehen ständig unter Strom?
21. Haben Sie den Eindruck, nicht immer Herr Ihrer selbst zu sein?
22. Vernachlässigen Sie Ihre Freunde?
23. Nehmen Sie Beruhigungsmittel?
24. Vernachlässigen sie Ihre Hobbys?
25. Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen?
26. Trinken Sie spürbar mehr Kaffee als früher?
27. haben Sie Zukunftsängste?
28. Tun Sie sich beim Lösen von Problemen schwerer als sonst?
29. Nehmen Sie Psychopharmaka ein?



Margret Lindner// GemeinschaftsPraxis

Einsteinstrass 3/1 Stock
4020 Linz
Tel. 0699 - 171 002 79
M.LINDNER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



Mariella Kastenhuber//Praxis

Pfaffenberg 33
4690 Rüstorf (bei Schwanenstadt)
Tel: 0699-104 314 79
M.KASTENHUBER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



30. Behalten Sie ihre Sorgen für sich?
31. Haben Sie Angst zu versagen?
32. Äußern sich andere manchmal besorgt über Ihre Gesundheit?
33. Sind Sie leicht Kränk bar?
34. Brechen Sie leicht in Tränen aus?
35. Verlegen Sie häufig wichtige Dinge?
36. Haben Sie häufig Probleme mit der Verdauung?
37. Fühlen Sie sich innerlich leer?
38. Spüren Sie ein Gefühl von Hilflosigkeit?
39. Fühlen Sie sich innerlich unruhig?
40. Wollen Sie gerne alles perfekt machen?

Zwischensumme Gesamt

Auswertung Stresstest

0 bis 10 Punkte

Herzlichen Glückwunsch, sie sind körperlich wie seelisch gut im Gleichgewicht. Sie können etwaige Belastungen gut kompensieren und erleben derzeit tatsächlich keine nennenswerten Stresssituationen. Sie wissen, wie Sie sich entspannen können und sorgen für ausreichend Schlaf und gesundes Essen, genügend Bewegung und Genuss in Ihren Leben. Sie haben wahrscheinlich eine hohe Problemlösekompetenz und sehen optimistisch ins Leben.

11 bis 45 Punkte

Das Ergebnisse lässt vermuten, dass es derzeit in Ihrem Leben beruflich, familiäre und andere private Probleme gibt, die sie entweder beginnen oder bereits spürbar aus den Gleichgewicht bringen.

Ihr Körper zeigt Ihnen dies zum Beispiel durch Anspannung, Schmerzen, Lärmempfindlichkeit oder Schlafstörungen. Seelische Signale können unter anderem Ängste, erhöhte Reizbarkeit, Energieverlust oder Mutlosigkeit sein. Ein Ignorieren dieser Alarmzeichen kann zu einer Verstärkung der Symptome führen, und es wird immer schwieriger, Ihnen entgegen zu treten.



Margret Lindner// GemeinschaftsPraxis

Einsteinstrass 3/1 Stock
4020 Linz
Tel. 0699 - 171 002 79
M.LINDNER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



Mariella Kastenhuber//Praxis

Pfaffenberg 33
4690 Rüstorf (bei Schwanenstadt)
Tel: 0699-104 314 79
M.KASTENHUBER@DIE-IMPULSGEBERINNEN.AT



46 bis 80 Punkte

Das Ergebnis lässt vermuten, dass es in ihrem Leben derzeit ausgeprägte beruflich, familiäre und andere private Probleme gibt, die sie völlig aus dem Gleichgewicht gebracht haben.

Ihr Körper zeigt ihnen dies durch Verspannungen oder Schmerzen in den Muskeln oder Gelenken. Es könnte zu Verdauungsbeschwerden bis hin zu Übelkeit oder Erbrechen auftreten. Unter diesen Umständen kann es auch sein, dass sie unter Schlafstörungen leiden und sie damit unter Tags nicht 100% leistungsfähig sind.

Sie fühlen sich leer und ausgelaugt. Die Lust in der Freizeit etwas zu unternehmen, ist auf ein Minimum gesunken oder ganz verschwunden. Sie sind gereizt und angespannt. Die Gesamtsituation wird oft als bedrohlich empfunden. **Es ist an der ZEIT zu HANDELN!**