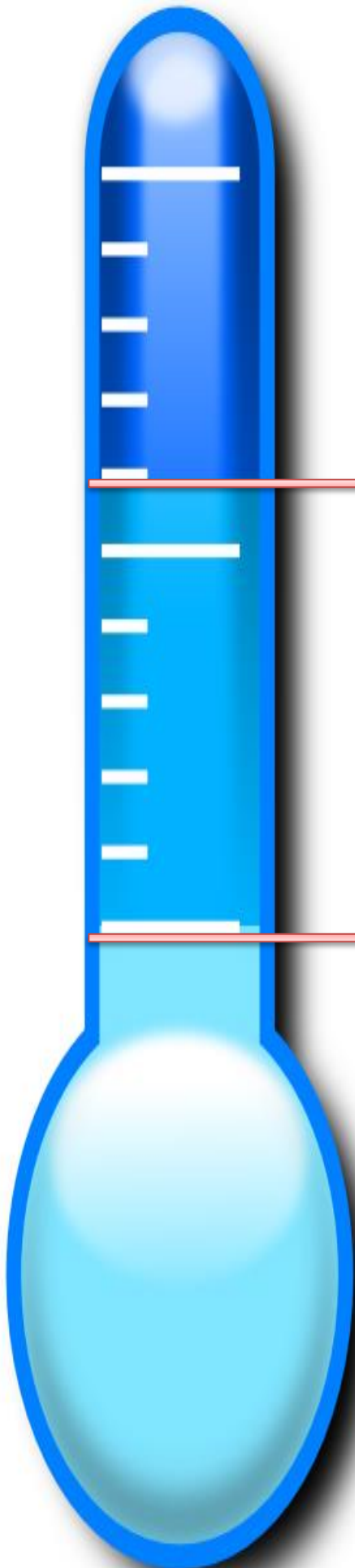


Wie gross ist Ihr Stress-Risiko

Bitte kreuzen Sie an welche Aussage auf Sie zu treffen. Danach zählen Sie die Kreuze zusammen.
Auf der nächsten Seite können Sie die Auswertung lesen.

<input type="checkbox"/>	Ich schlafe oft wenig und schlecht.	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich am Morgen oft nicht ausgeschlafen.
<input type="checkbox"/>	Oft graut es mir am Morgen nach dem Aufwachen vor den Dingen, die ich am Tag erledigen muss.	<input type="checkbox"/>	Lärm bringt mich schnell aus der Ruhe.
<input type="checkbox"/>	Oft fühle ich mich dem Geschehen um mich herum ausgeliefert.	<input type="checkbox"/>	Oft bin ich es, der andere berät und unterstützt.
<input type="checkbox"/>	Ich arbeite permanent mehr als vereinbart, auf Kosten meiner Freizeit.	<input type="checkbox"/>	Entspannen und abschalten fällt mir schwer.
<input type="checkbox"/>	Häufig leide ich unter Kopfweg, Magenschmerzen oder Verspannungen.	<input type="checkbox"/>	Mir ist es wichtig, dass mich alle mögen.
<input type="checkbox"/>	Ich ertrage es nicht, wenn man mich oder Menschen um mich, ungerecht oder schlecht behandelt.	<input type="checkbox"/>	Ich kann meinen Ärger mit Freunden besprechen und ich fühle mich verstanden.
<input type="checkbox"/>	Ich habe in meinem Alltag keine regelmässige Pausen und /oder Mittagspause eingeplant.	<input type="checkbox"/>	Obwohl ich es mir vornehme, gehen ich nicht regelmässig Sport treiben.
<input type="checkbox"/>	Ich ärgere mich tagelang, wenn etwas nicht so läuft wie ich es mir vorgestellt habe.	<input type="checkbox"/>	Immer öfter vergesse ich, was ich gerade machen wollte.
<input type="checkbox"/>	Ich habe gerne alles unter Kontrolle.	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich für das Wohlergehen von anderen verantwortlich.
<input type="checkbox"/>	Ich stehe auch in meiner Freizeit und am Feierabend unter Zeitdruck.	<input type="checkbox"/>	Ich bin sehr schnell genervt von anderen Personen.
<input type="checkbox"/>	Ich denke beim Erfüllen von Wünschen zuletzt an mich.	<input type="checkbox"/>	Ich habe in der letzten Zeit keine Lust auf Gesellschaft.
<input type="checkbox"/>	Ich will immer öfters nur noch meine Ruhe.	<input type="checkbox"/>	Ich denke öfters daran aus meine Leben auszusteigen.



Auswertung

17 und 24 Punkte:

Du steckst bereits tief in den Stressfolgen drin. Du bist extrem belastet und wahrscheinlich hochgradig verspannt. Das greift deine Gesundheit an und du musst schleunigst etwas dagegen unternehmen.

Du solltest gezielt lernen, wie du Stress bewältigen kannst, wie du dir Freiräume und Ruhe schaffen kannst.

7-16 Punkte:

Der Stress unter dem du stehst oder gestanden hast, wirkt sich bei dir bereits auf dein Allgemeinbefinden und deine Gesundheit aus. Bei einer so hohen Belastung zehrst du deine Reserven auf. Das geht umso schneller, je weniger du für dich tust.

Wichtig ist es, sich einzugestehen, dass man Probleme hat. Vielleicht auch welche, mit denen man alleine nicht fertig wird. Es ist keine Schande dritte um Hilfe zu bitten.

0 -6 Punkte

Du bist stabil und gesund. Dir drohen im Moment keine negativen Auswirkungen von Stress. Da Stress jedoch immer auftritt und von uns selbst oft nicht immer beeinflusst werden kann, ist es nicht verkehrt vorzubeugen.

Mit dem richtigen Mass an Bewegung und Entspannung, sowie guten sozialen Kontakten und ausgewogenem Essen tut man sich und seinem Körper immer etwas Gutes.

Haben Sie Fragen, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf, ich unterstütze Sie gerne.

MISSION HAPPY

Coaching und Begleitung
