

Stress - Kurztest

Antworte auf diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1 bis 4) und kreuze das für Dich Zutreffende an.

trifft nicht zu = 1
trifft kaum zu = 2
trifft eher zu = 3
trifft genau zu = 4

Aussage

	1	2	3	4
1. Ich habe das Gefühl, gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Manchmal frage ich mich, was die ganze Mühe eigentlich soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Auch nach freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen und lustlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es gibt in meinem Leben empfindliche Punkte, die mich schon aufregen, wenn ich nur an sie denke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wenn ich Probleme mit jemandem diskutieren möchte, finde ich kein aufmerksames Ohr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesamtpunktwert

Zur Ermittlung des Stress-Gesamtpunktwertes addiere die Werte der Aussagen 1 bis 7

Dein Stressprofil

Den Zahlenwert jeder einzelnen Aussage übertrage nun auf das untenstehende Schema.

Stressbereiche	1	2	3	4
1. Kontrollverlust				
2. Sinnverlust				
3. Ärger; Unzufriedenheit (Frustration)				
4. Schlafstörung				
5. Erholungsunfähigkeit				
6. Punktueller Belastungsthema				
7. Fehlende Soziale Unterstützung				

Interpretation – Auswertung

Hast Du einen Stress-Gesamtpunktwert über 18?

Stress ist offensichtlich ein Problem für Dich. Unverzüglich und mit Optimismus solltest Du beginnen, etwas dagegen zu tun. Je länger Du mit diesem Stress lebst, desto schwieriger wird es für Dich, Wege zur Bewältigung zu finden. Reduziere Deinen Druck!

Wenn Deine Werte unter 10 liegen

Das bedeutet nicht, dass Du zu wenig gestresst bist. Achte auf Deine persönliche Stressreaktion. Es kann sich für Dich lohnen, nach vernünftigen Möglichkeiten des Stressabbaus zu suchen.

Kommst Du in einigen Stressbereichen auf den Wert 4?

Überall wo eine 4 auftaucht, besser schon bei einem Stresswert von 3, solltest Du in diesem Bereich ein persönliches Ziel formulieren und beginnen, es zu verwirklichen.

Kurzfragebogen: eigene Darstellung nach Reschke, K. Schöder, H. (2000)