Persönlicher Stress-Test (Kurz-Version)

Anleitung:

Lesen Sie die folgenden Aussagen und bewerten Sie jede auf einer Skala von 1 bis 4. Addieren Sie anschließend Ihre Punktwerte.

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

Aussage	Wert
Ich habe das Gefühl, gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.	
Manchmal frage ich mich, was die ganze Mühe eigentlich soll.	
Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.	
Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.	
Auch an freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen und lustlos.	
Es gibt in meinem Leben empfindliche Punkte, die mich aufregen, wenn ich nur an sie denke.	
Wenn ich Probleme mit jemandem diskutieren möchte, finde ich gewöhnlich kein aufmerksames Ohr.	
Meine Gesamtpunktzahl	

Der Kurztest dient Ihrer persönlichen Einschätzung und stellt keine Diagnose.

Auswertung des Kurztests

Addieren Sie die Zahlen Ihrer sieben Antworten. Ihre Summe liegt zwischen 7 und 28 Punkten. Sie fasst zusammen, wie sehr die Aussagen auf Sie zutreffen, und dient Ihrer persönlichen Orientierung.

7 bis 9 Punkte

Die meisten Aussagen treffen derzeit nicht auf Sie zu.

10 bis 18 Punkte

Diese Summe kann sich ganz unterschiedlich zusammensetzen. Schauen Sie, ob eine einzelne Antwort herausticht oder mehrere Aussagen auf Sie zutreffen.

19 bis 28 Punkte

Mehrere Aussagen treffen eher oder genau auf Sie zu. Schauen Sie sich diese Themen einzeln an.

Ihre einzelnen Antworten

Schauen Sie zuerst auf die Aussagen, die Sie mit 3 oder 4 bewertet haben. Welche davon macht Ihnen im Alltag am meisten zu schaffen?

Wenn Sie durchweg 1 oder 2 gewählt haben, treffen diese Aussagen wenig oder gar nicht auf Sie zu. Falls Sie sich trotzdem belastet fühlen, überlegen Sie: Was fehlt in dieser Übersicht?



Quelle: MIFW. Stress Management – Selbstlernheft. Abschnitt „Analyse Ihrer persönlichen Stresssituation: Ihr Kurz-Test“. Hinweise zur Selbsteinschätzung redaktionell bearbeitet.

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de

post@soham-beratung.de

0049 (0) 160 90 33 66 00

Was Klienten über unsere gemeinsame Arbeit sagen:

MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

Termin buchen