

Persönlicher Stress-Test (Kurz-Version)

Anleitung:

Lesen Sie die folgenden Aussagen und bewerten Sie jede auf einer Skala von 1 bis 5. Addieren Sie anschließend Ihre Punktwerte.

1 = trifft gar nicht zu

2 = trifft eher nicht zu

3 = teils/teils

4 = trifft eher zu

5 = trifft voll zu

Ergebnis	Wert
Ich fühle mich häufig überfordert.	
Ich habe oft das Gefühl, keine Zeit für mich zu haben.	
Ich kann schlecht abschalten und entspannen.	
Ich fühle mich gereizt oder unausgeglichen.	
Ich schlafe schlecht oder fühle mich morgens erschöpft.	
Ich habe körperliche Beschwerden (z.B. Verspannungen, Kopfschmerzen).	
Ich denke oft über meine To-Dos nach, selbst in der Freizeit.	
Meine Gesamtpunktzahl	

Ihr Stress-Profil:

o Unter 10 Punkten:

Ihr Stresslevel ist niedrig. Bleiben Sie achtsam gegenüber Belastungen.

o 10-18 Punkte:

Ihr Stresslevel ist erhöht. Achten Sie auf Ihre persönlichen Stresssymptome.

o Über 18 Punkte:

Ihr Stresslevel ist hoch. Es ist wichtig, dass Sie aktiv Maßnahmen zur Stressbewältigung ergreifen.

Stress Kurz Test (Quelle MIFW)



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

