

## ● Stressbelastung

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen zu erkennen, ob Ihr Leben Anzeichen von schädlichem Stress aufweist.

Überlegen Sie, ob die Gesamtaussage der Fragen auf Sie zutrifft oder nicht.

1. Sie hatten einen anstrengenden Arbeitstag. Am Abend sind Sie trotz geleisteter Arbeit nicht wirklich zufrieden. Sie sind geschafft und möchten den Tag so schnell wie möglich vergessen. Sind Sie häufig oder schon seit Monaten in dieser Situation?

Ja

Nein

2. Beklagen Sie sich bei Freunden und Bekannten oft über Ihre Arbeit oder Ihr Privatleben? Nörgeln oder kritisieren Sie viel an Ihrem Leben herum?

Ja

Nein

3. Geben Sie leicht klein bei? Lassen Sie es erst gar nicht zu (konstruktiven) Auseinandersetzungen kommen? Fressen Sie Ärger und Sorgen lieber in sich hinein, als sie offen anzusprechen? Wehren Sie sich fast nie, wenn Sie sich ungerecht behandelt fühlen?

Ja

Nein

4. Sind Sie oft schon morgens verzweifelt und innerlich abgekämpft?

Ja

Nein

5. Fühlen Sie sich innerlich gehetzt? Reagieren Sie selbst bei nichtigen Anlässen häufig gereizt? Kommen Sie auch in der Freizeit kaum zur Ruhe, und fällt es Ihnen schwer, sich zu erholen?  
Kreuzen Sie „Ja“ an, auch wenn Sie nur eine dieser Fragen positiv beantworten können.

Ja

Nein

6. Haben Sie Krankheiten oder (leichtere) Beschwerden (Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Schweißausbrüche), für die es keine organischen Ursachen gibt?

Ja

Nein

7. Fühlen Sie sich müde und erschöpft? Leiden Sie unter nervöser Unruhe? Ist diese innere Unruhe so groß, dass Sie Schwierigkeiten haben, anderen Menschen zuzuhören?  
Kreuzen Sie „Ja“ an, auch wenn Sie nur eine dieser Fragen positiv beantworten können.

Ja

Nein

### **Auswertung**

Jede dieser Fragen beinhaltet ein typisches Stresssymptom. Wenn Sie einen oder mehrere Fragenblöcke mit „Ja“ angekreuzt haben, dann sollten Sie Ihre derzeitige Lebenssituation auf mögliche Stressursachen hin überprüfen.  
Lassen Sie sich ggf. helfen (Stress-Management-Training).