



## Testen Sie Ihren Stresspegel!

WIE HOCH IST IHR DERZEITIGER STRESSPEGEL?		Wenn "JA", bitte abhaken
1	Es fällt mir schwer, morgens aus dem Bett aufzustehen	
2	Ich kann mich oft nicht gut auf eine Sache konzentrieren.	
3	Wenn ich mehrere Dinge zu erledigen habe, verliere ich leicht den Überblick	
4	Ich kann mir vieles nicht mehr so gut merken wie früher.	
5	Ich verspüre oft eine innere Unruhe, die ich nicht abschütteln kann.	
6	Ich kann nicht mehr richtig abschalten.	
7	Manchmal habe ich den Eindruck, dass meine Freizeit zur Erholung nicht mehr ausreicht.	
8	Ich fühle mich abends oft abgespannt oder erschöpft.	
9	Meine Ernährung hat sich verändert	
10	Ich habe Verdauungs-/Magenprobleme	
11	Ich habe öfter Kopfschmerzen als früher	
12	Gerne trinke ich zur Entspannung mal etwas (Bier, Wein etc.)	
13	Meine Wohnung/Haus/Arbeitsplatz ist nicht mehr so aufgeräumt wie früher	
14	Ich habe Muskelverspannungen / Nacken- /Rückenschmerzen	
15	Früher hatte ich mehr soziale Kontakte in meiner Freizeit (nicht soziale Netzwerke)	
<b>Wieviele Aussagen treffen auf Sie zu?</b>		

1-5 Aussagen **normale Stress-Situation**

6 -10 Aussagen **mittlere Stress-Situation**

11 -15 Aussagen **starke Stress-Situation**

Bei 11 oder mehr angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen sich kurzfristig an einen Experten zum Thema Stressmanagement oder einem Arzt Ihres Vertrauens zu wenden.  
Dieser Kurztest ersetzt niemals eine diagnostische ärztliche Untersuchung.  
Haftung ausgeschlossen.