

Ihr persönlicher Stress – Check – Gesundheitsrisiko durch Stress

Länger andauernder Stress hat häufig negative Auswirkungen auf Gesundheitsfaktoren. In diesem Zusammenhang sollten Sie sich fragen, wie häufig die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen auftreten. (Kreuzen Sie bitte jeweils die entsprechende Spalte an und zählen Sie die Kreuze an den Enden der einzelnen Spalten zusammen)

	Immer	Häufig	Manchmal	Selten	Nie
Appetitlosigkeit					
Unregelmäßiges Essen					
Zuviel Essen					
Weniger Bewegung und Sport als gewünscht					
Mehr Rauchen als gewünscht					
Alkohol trinken, um abzuschalten					
Alkohol oder Medikamente zum Einschlafen					
Weniger Freizeit als gewünscht					
GESAMT					

ARBEITSBLATT: PERSÖNLICHER STRESSCHECK

Auswertung

Wenn Sie mehr als 3 x „manchmal“ bzw. mehr als 2x „häufig“ oder „immer“ angekreuzt haben, hat Stress bei Ihnen schon Gesundheitsrisiken hervorgerufen