

## Ihr persönlicher Stress – Check – Auswirkungen auf Verhalten und Gefühle

Bitte alle Fragen möglichst spontan beantworten

(Zahlen, die bei den einzelnen Fragen als Punkte vorgegeben sind, bitte in der letzten Zeile addieren)

<b>BLOCK 1</b>	<b>Immer</b>	<b>Häufig</b>	<b>Manchmal</b>	<b>Selten</b>	<b>Nie</b>
Fällt es Ihnen schwer, "nein" zu sagen?	3	2	0	0	0
Schweifen Ihre Gedanken in Gesprächen mit anderen ab?	5	4	2	0	0
Beschäftigen Sie sich mit mehreren Dingen gleichzeitig?	5	4	2	0	0
Beschäftigen unangenehme Dinge Sie noch sehr lange?	5	4	2	0	0
Sind Sie ungeduldig, wenn Sie warten müssen?	4	3	2	1	0
Sind Sie der Meinung, dass die meisten Menschen um Sie herum uninteressant sind?	5	4	1	0	0
Fällt es Ihnen schwer, Andere um etwas zu bitten?	3	2	0	0	0
Regt es Sie auf, wenn Andere tun, was Sie selbst viel besser können?	5	4	3	1	0
Beschäftigen Sie die Probleme der Arbeit auch während der Freizeit?	5	4	2	0	0
Sind Sie immer in Eile (z.B. Essen im Gehen?)	5	4	1	0	0
Unterbrechen Sie Ihren Gesprächspartner, wenn er zu langsam spricht?	4	3	2	1	0
Raten Sie Anderen gerne, wie sie etwas besser machen können?	4	3	2	1	0
Können Sie sich schlecht entscheiden?	4	3	2	1	0
<b>GESAMT PUNKTE</b>					

<b>BLOCK 2</b>	<b>Antwort</b>	<b>Punkte</b>
Wie sprechen Sie	sehr schnell	3
	schnell	2
	gemäßigt	0
	ruhig	0
Wieviel Zeit haben Sie an einem gewöhnlichen Tag für sich (z.B. zum Alleinsein, Nichtstun, Spaziergehen?)	mindestens 1 Stunde	0
	weniger als 1 Stunde	2
	keine	4
Was tun Sie, wenn das Auto vor Ihnen zu langsam ist und Sie nicht überholen können?	Wütend schimpfen	4
	Hupen	3
	Auf dem Lenkrad trommeln	2
	Das Radio anstellen	1
Gelassen hinterherfahren	Gelassen hinterherfahren	0
	<b>GESAMT</b>	

Kreuzen Sie bei Block 3 bitte den Ausprägungsgrad an

<b>BLOCK 3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Punkte</b>
Sind Sie eher verschlossen (5) oder offen (1)?	3	1	0	0	0	
Sind Sie beruflich ehrgeizig (5) oder zufrieden mit dem Erreichten (1)?	3	2	0	0	0	
Sind Sie eher eigennützig (5) oder eher selbstlos (1)?	3	2	0	0	0	
Sind Sie eher anspruchsvoll (5) oder bescheiden (1)?	3	2	0	0	0	
<b>GESAMT</b>						

## Auswertung

Bitte addieren Sie die Punkte aus Block 1, 2 und 3

Punktzahl	
0-19	Gute Nachrichten: Sie sind nicht stressgefährdet!
20-49	Sie sollten versuchen ruhiger zu werden und die Dinge weniger Ernst nehmen. Ein Entspannungstraining kann Ihnen helfen. Nehmen Sie sich Zeit für sich und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche im Leben. Gar nicht so einfach - es lohnt sich aber. Falls Sie das nicht alleine schaffen: holen Sie sich professionelle Unterstützung!
50-75	Sie lassen sich von der Zeit, von der Arbeit und Ihren Verpflichtungen "auffressen". Das kann gefährlich werden oder ist es möglicherweise schon. Daher lassen Sie bitte Ihren Gesundheitszustand von einem Arzt überprüfen! Es ist höchste Zeit, den Lebensstil zu ändern. Ihr Stress wirkt sich auch bereits auf Ihr Umfeld negativ aus.