

## Selbsttest: Wie gestresst bin ich?

auf Basis von Werner Stangl (Institut für Psychologie und Pädagogik)

		trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
1.	Wiegen Sie mehr als 10 % über Ihrem Normalgewicht?			
2.	Essen Sie oft Süßigkeiten?			
3.	Essen Sie viel fetthaltige Nahrung?			
4.	Bewegen Sie sich wenig?			
5.	Rauchen Sie mehr als fünf Zigaretten täglich?			
6.	Rauchen Sie mehr als 20 Zigaretten täglich?			
7.	Rauchen Sie mehr als 30 Zigaretten täglich?			
8.	Trinken Sie täglich mehr als drei Tassen Kaffee?			
9.	Schlafen Sie schlecht oder zu wenig?			
10.	Fühlen Sie sich morgens wie "erschlagen"?			
11.	Nehmen Sie Beruhigungs- Schlafmittel oder Psychopharmaka?			
12.	Bekommen Sie leicht Kopfschmerzen?			
13.	Sind Sie stark wetterfühliger?			
14.	Haben Sie leicht Magenschmerzen, Verstopfung oder Durchfall?			
15.	Bekommen Sie leicht Herzschmerzen?			
16.	Sind Sie sehr lärmempfindlich?			
17.	Beträgt Ihr Ruhepuls über 80 Schläge/Minute?			
18.	Bekommen Sie leicht feuchte Hände?			
19.	Sind Sie oft aufgeregter, hektischer, unruhiger?			
20.	Lehnen Sie innerlich Ihre Arbeit ab?			
21.	Mögen Sie Ihre Vorgesetzte/n nicht?			
22.	Sind Sie mit Ihrer Situation unzufriedener?			
23.	Ärgern Sie sich schnell?			
24.	Regt/regen Sie Ihr/e Mitarbeiter oder Kollegen auf?			
25.	Sind Sie in Ihrer Arbeit sehr penibel?			
26.	Sind Sie sehr ehrgeiziger?			
27.	Haben Sie bestimmte Ängste oder belastende Zwänge?			
28.	Werden Sie leicht ungeduldig?			
29.	Sind Sie neidischer oder missgünstiger?			
30.	Fällt Ihnen das Entscheiden schwer?			
31.	Werden Sie schnell eifersüchtiger?			
32.	Empfinden Sie Ihre Arbeit als schwere Belastung?			
33.	Stehen Sie oft unter zeitlichem Druck?			
34.	Leiden Sie unter Minderwertigkeitsgefühlen?			
35.	Sind Sie gegenüber anderen Menschen misstrauischer?			
36.	Haben Sie wenig Kontakt zu Mitmenschen?			
37.	Können Sie sich an kleinen Dingen des Alltags nicht mehr erfreuen?			
38.	Glauben Sie, dass Sie ein Pechvogel oder Versager sind?			
39.	Fürchten Sie sich vor der Zukunft (Familie, Freunde, Beruf)?			
40.	Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?			

### Auswertung:

Für jedes "Trifft zu" erhalten Sie 2 Punkte, für jedes "Trifft teilweise zu" erhalten Sie 1 Punkt.

Zählen Sie nun alle Punkte zusammen.

### Interpretation:

**bis 19 Punkte:** Sie sind derzeit relativ wenig belastet und sind stressstabil.

**20 - 26 Punkte:** Sie haben derzeit eine geringe Stressbelastung. Trotzdem sollten Sie sich kritisch mit einzelnen Stressauslösern auseinandersetzen.

**27 - 33 Punkte:** Sie leiden derzeit unter einer durchschnittlichen Stressbelastung. Sie sollten versuchen, sich regelmäßig zu entspannen bzw. versuchen, die permanenten Stressoren zu reduzieren.

**34- 41 Punkte:** Sie sind derzeit sehr stressbelastet. Eine systematische Entspannung wäre dringend erforderlich, wobei Sie versuchen sollten, einige der Belastungsfaktoren in Ihrem Leben nachhaltig zu eliminieren.

**ab 42 Punkte:** Hält die derzeitige Belastung an, ist auf die Dauer gesehen eine Lebensumstellung angeraten. Falls es Ihnen nicht gelingt, sollten Sie eine psychologische Beratungshilfe oder einen Arzt aufsuchen.