

Test: Sind Sie im Stress?

Kreuzen Sie Zutreffendes an und schreiben Sie die Punkte in die letzte Spalte. Dann addieren Sie die Punktzahl und tragen die Summe in der letzten Zeile ein.

Nr.	Frage	Stimmt genau	Stimmt meistens	Stimmt kaum	Stimmt nicht	Punkte
1	In meiner Arbeit gibt es zahlreiche Aufgaben, die mich überfordern.	4	3	2	1	
2	Ich arbeite hart, um meine täglichen Aufgaben zu bewältigen.	4	3	2	1	
3	Ich kann mir meine Pausen selber einteilen.	1	2	3	4	
4	Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.	4	3	2	1	
5	Ich schaffe täglich die für den Tag geplanten Aufgaben.	1	2	3	4	
6	Ich werde für Vorfälle verantwortlich gemacht, auf die ich persönlich keinen Einfluss habe.	4	3	2	1	
7	Im Unternehmen gibt es ein gutes Betriebsklima.	1	2	3	4	
8	Auch in meiner Freizeit drehen sich meine Gedanken ständig um die Arbeit.	4	3	2	1	
9	Ich mache regelmäßig Sport.	1	2	3	4	
10	Mein Verhältnis mit meinem/n Vorgesetzten ist gut.	1	2	3	4	
11	Wenn ich die Möglichkeit hätte, würde ich sofort die Arbeit wechseln.	4	3	2	1	
12	Mir fällt das Einschlafen schwer und ich wache öfters auf.	4	3	2	1	
13	Ich trinke täglich Alkohol.	4	3	2	1	

14	Ich habe einen „nervösen Magen“ und habe häufig Kopfschmerzen oder Herzklopfen.	4	3	2	1	
15	Ich fühle mich häufig als Opfer der Lage.	4	3	2	1	
16	Ich treffe mich nicht mehr sehr oft mit Freunden und Bekannten.	4	3	2	1	
						SUMME:

0-22 Punkte

Ihre Arbeitsbelastung liegt im grünen Bereich. Die Stressbelastung hängt auch von der persönlichen Situation ab. Sie können damit sehr gut umgehen. Bei Ihnen gibt es eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Gratulation!

23-43 Punkte

Ihre Arbeitsbelastung und daraus resultierend der Stress sind schon in einem höheren Maße gegeben. Achten Sie darauf, dass diese Belastung nicht zu groß wird. Suchen Sie einen Ausgleich zu Ihrer Arbeit. Der Ausgleich sollte Ihnen Spaß machen und das Gegenprogramm zu Ihrer belastenden Situation darstellen. Damit tanken Sie Ihre Energie- und Kraftreserven auf.

44-64 Punkte

Bei Ihnen ist die Arbeits- und Stressbelastung sehr hoch. Analysieren Sie Ihre Situation. Was genau verursacht bei Ihnen Stress? Überlegen Sie für jede Stressursache eine Lösungsstrategie und setzen Sie diese sukzessive um. Suchen Sie sich Kraftplätze oder gestalten Sie sich solche selbst. Das kann eine Entspannungsecke mit einem Schaukelstuhl in Ihrer Wohnung sein oder ein Platz in der Natur. Ziehen Sie sich möglichst oft an solchen Plätzen zurück. Lernen Sie eine für Sie effiziente Entspannungsübung und machen diese, sobald Sie das Bedürfnis haben.