

## Überlastungs-, Stresstest

Der folgende Test gibt Dir einen ersten Eindruck über eine mögliche erhöhte Stressbelastung und dient Dir als Hinweis dafür, dass Du etwas gegen den belastenden Stress in Deinem Alltag tun solltest, um Deine Gesundheit zu schützen.

Hierfür gehe die folgende Checkliste in Ruhe durch und bewerte die möglichen Stresswarnsignale in Rückblick auf die letzten 2 Monate. Höre dabei auf Dein Bauchgefühl.

Überlege Dir ob Du die vorgegeben Warnsignale des Stresstest in den letzten 2 Monaten gar nicht, leicht oder stark empfunden hast und bewerte Deine Entscheidung dementsprechend im Test. Addiere zum Schluss alle Punkte Deiner Bewertung der einzelnen Warnsignale.

Je nach Ergebnis ist es für Dich mehr oder weniger empfehlenswert das Thema Stressbewältigung aktiv anzugehen.

Ich glaube jedoch auch fest daran, dass Dein Bauchgefühl die Wahrheit spricht. Daher höre insbesondere auf Deine Intuition, wenn Du Deinen „Stresspegel“ einschätzt.

## Überlastungs-, Stresstest

Dein Name: \_\_\_\_\_

Datum Stresstest: \_\_\_\_\_

*(So kannst Du den Test zu einem späteren Zeitpunkt nochmals wiederholen und vergleichen).*

| Körperliche Warnsignale Überlastung |       |        |           |        |
|-------------------------------------|-------|--------|-----------|--------|
| Warnsignal                          | Stark | Leicht | Gar nicht | Punkte |
| Appetitlosigkeit                    | 2     | 1      | 0         |        |
| Atembeschwerden                     | 2     | 1      | 0         |        |
| Chronische Müdigkeit                | 2     | 1      | 0         |        |
| Einschlafstörung                    | 2     | 1      | 0         |        |
| Engegefühl in der Brust             | 2     | 1      | 0         |        |
| Herzklopfen/Herzstich               | 2     | 1      | 0         |        |
| Kalte Hände/Füße                    | 2     | 1      | 0         |        |
| Kopfschmerzen                       | 2     | 1      | 0         |        |
| Magenschmerzen                      | 2     | 1      | 0         |        |
| Muskelverspannung                   | 2     | 1      | 0         |        |
| Rückenschmerzen                     | 2     | 1      | 0         |        |
| Sexuelle Funktionsstörungen         | 2     | 1      | 0         |        |
| Starkes Schwitzen                   | 2     | 1      | 0         |        |
| Verdauungsbeschwerden               | 2     | 1      | 0         |        |
| <b>Punkte gesamt:</b>               |       |        |           |        |

| Emotionale Warnsignale Überlastung     |       |        |           |        |
|--|-------|--------|-----------|--------|
| Warnsignal                             | Stark | Leicht | Gar nicht | Punkte |
| Angstgefühl, Versagensängste           | 2     | 1      | 0         |        |
| Gereiztheit, Gefühl von Ärger          | 2     | 1      | 0         |        |
| Innere Leere, "ausgebrannt sein"       | 2     | 1      | 0         |        |
| Lustlosigkeit (auch sexuell)           | 2     | 1      | 0         |        |
| Nervosität/innere Unruhe               | 2     | 1      | 0         |        |
| Unzufriedenheit/<br>Unausgeglichenheit | 2     | 1      | 0         |        |
| <b>Punkte gesamt:</b>                  |       |        |           |        |

| Geistige Warnsignale Überlastung |       |        |           |        |
|----------------------------------|-------|--------|-----------|--------|
| Warnsignal                       | Stark | Leicht | Gar nicht | Punkte |
| Alpträume                        | 2     | 1      | 0         |        |
| Konzentrationsstörung            | 2     | 1      | 0         |        |
| Leere im Kopf ("Blackout")       | 2     | 1      | 0         |        |
| Leistungsverlust/häufige Fehler  | 2     | 1      | 0         |        |
| Ständig kreisende Gedanken       | 2     | 1      | 0         |        |
| Tagträumen                       | 2     | 1      | 0         |        |
| <b>Punkte gesamt:</b>            |       |        |           |        |

| Verhaltenswarnsignale Überlastung                          |       |        |           |        |
|--|-------|--------|-----------|--------|
| Warnsignal   | Stark | Leicht | Gar nicht | Punkte |
| Aggressivität gegenüber Mitmenschen                        | 2     | 1      | 0         |        |
| Andere unterbrechen/nicht zuhören                          | 2     | 1      | 0         |        |
| Fingertrommeln, Zittern, Zähneknirschen, Füße scharren     | 2     | 1      | 0         |        |
| Private Kontakte schleifen lassen/meiden                   | 2     | 1      | 0         |        |
| Regelmäßiger Alkoholkonsum oder Medikamente zur Beruhigung | 2     | 1      | 0         |        |
| Schnelles Sprechen, Stottern                               | 2     | 1      | 0         |        |
| Unregelmäßiges Essverhalten                                | 2     | 1      | 0         |        |
| Viel rauchen   | 2     | 1      | 0         |        |
| Weniger Sport und Bewegung als gewünscht                   | 2     | 1      | 0         |        |
| <b>Punkte gesamt:</b>                                      |       |        |           |        |

## Dein Gesamtpunktestand Stresstest:

Punkte gesamt Stresstest (*addiere alle Gesamtpunkte*) \_\_\_\_\_

## Auswertung:

---

### 0 – 10 Punkte:

Dein Stresslevel ist sehr niedrig und Du kannst Dich über eine relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Du musst nicht aktiv etwas gegen einen erhöhten Stresspegel tun, beziehungsweise scheinst Du das selbst schon sehr gut im Griff zu haben. Behalte es Dir bei!

### 11 – 20 Punkte:

Die ersten seelischen und körperlichen Stresssymptome machen sich bei Dir auf allen oder einer der 4 ausgewerteten Ebenen langsam bemerkbar.

Es ist ratsam, dass Du Deine Stressbewältigungskompetenzen steigerst und aktiv Entspannungsmethoden in Dein Leben integrierst. So kannst Du präventiv etwas gegen möglichen Dauerstress tun und diesen aktiv vorbeugen und Deine Gesundheit dadurch schützen.

### 21 oder mehr Punkte:

Du scheinst schon im Teufelskreis der körperlichen und seelischen Überlastung auf Grund von belastendem Dauerstress zu stecken. Verspannungen, emotionale Belastung und Gesundheitsstörungen machen sich bemerkbar.

Du solltest unbedingt aktiv gegen Stressfaktoren in Deinem Leben vorgehen und für mehr Gelassenheit, innere Ruhe und tägliche Entspannung in Deinem Leben sorgen.

Stressbewältigung sollte für Dich eine aktive Rolle in Deinem Leben spielen damit sich Körper, Geist und Seele erholen können und Du Deine Energiereserven wiederauffrischen kannst. Sei es Dir selbst wert, damit Du ein gesundes und selbstbestimmtes, glückliches Leben leben kannst!

**Hast Du Fragen zu Thema Stress?**

So melde Dich gerne per E-Mail bei mir persönlich: [dianaturpur@gmx.de](mailto:dianaturpur@gmx.de)