



STRESSTEST - Sind Sie vital oder gestresst?

Machen Sie den Stresstest und erfahren Sie, wie Sie bei stressbedingten Beschwerden Ihren Organismus gezielt unterstützen können

Stress ist allgegenwärtig

Stress gehört zum Alltag. Und fast jeder Mensch kennt das Gefühl, im Stress zu sein oder unter Strom zu stehen. Das ist kurzfristig auch in Ordnung. Problematisch wird es erst, wenn der Stress dauerhaft anhält und der Körper reagiert. Dieser Stresstest hilft Ihnen dabei, Ihren derzeitigen Stress-Status und Ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen. Sind diese erkannt, können Sie gezielt gegen den Stress vorgehen.

Stresstest

Welche der folgenden Aussagen treffen unter Stress auf Sie zu? Antworten Sie spontan und kreuzen Sie bitte, ohne lange zu überlegen, Ja oder Nein an.

	Ja	Nein
1. Ich leide unter Termindruck und Hetze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich fühle mich durch ein zu hohes Arbeitspensum häufig überlastet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Meine Arbeitsprobleme belasten mich auch in der Freizeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kann nicht richtig abschalten bzw. entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Meine ständige Erreichbarkeit stört mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es fällt mir schwer mich zu konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mein Privatleben kommt wegen meiner beruflichen Verpflichtungen oft zu kurz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich kann schlecht ein- oder durchschlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin oft nervös, leicht reizbar und angespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich fühle mich ständig erschöpft / ausgebrannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich leide häufig unter niedergedrückter Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich bin verspannt und leide unter Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich habe oft Erkältungskrankheiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich neige zu Kopfschmerzen / Migräne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich bewege mich zu wenig und treibe nicht genug Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich esse unregelmäßig und nehme mir für Mahlzeiten zu wenig Zeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich greife vermehrt zu Süßigkeiten / Knabbereien / Fast Food	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



STRESSTEST - Sind Sie vital oder gestresst?

Ergebnisse

0-5 Ja-Antworten

Sie gehören zu der Gruppe Menschen, die Stress in der Regel gut bewältigen können. Stress und Regeneration stehen bei Ihnen wahrscheinlich in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander.

6-8 Ja-Antworten

Sie haben mehrere Stressfaktoren erkannt. Wenn Ihren Stressphasen genügend Phasen der Regeneration gegenüberstehen und Ihr Stress Sie nicht körperlich beeinträchtigt, können Sie ihn gut ausgleichen. Achten Sie in längeren Stressphasen trotzdem bewusst auf genügend Bewegung, eine vollwertige Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse und auf Zeiten der Entspannung.

9 oder mehr Ja-Antworten

Ihre Stressfaktoren sind vielfältig. Ein dauerhaftes Einwirken von Stressfaktoren kann dazu führen, dass eine adäquate Stressbewältigung nicht mehr stattfinden kann. Gleichzeitig ist der Bedarf an Mikronährstoffen stressbedingt erhöht. Körperliche Beschwerden nehmen häufig zu. Beachten Sie deshalb körperliche Signale wie Erschöpfung, Dauermüdigkeit und Leistungsabfall. Handeln Sie aktiv, wenn Ihr Körper auf Stress reagiert. Bauen Sie regenerierende Erholungsrituale in Ihren Alltag ein und achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen. Denn stressbedingte Beschwerden sollten Sie ernst nehmen.