

The banner features a collage background. On the left, a close-up of a person's face is partially obscured by geometric, crystalline shapes. On the right, a silhouette of a person is shown in a dynamic, jumping pose against a bright, sun-like glow.

STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

STRESS TEST

MIT 100 FRAGEN ZUR
EINSCHÄTZUNG IHRER
PERSÖNLICHEN STRESSBELASTUNG



**In einem arbeitsreichen
Leben gibt es einen
Ratschlag, dem niemand
widersprechen wird, nämlich:
gelegentlich völlig untätig
zu sein.**

SIDNEY SMITH (1791-1845)



STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

PERSÖNLICHER STRESS - TEST

	Trifft zu 3 Punkte	Trifft oft zu 2 Punkte	Trifft kaum zu 1 Punkt	Trifft nie zu 0 Punkte
ARBEIT				
01. Ich habe einen hektischen Arbeitsalltag.				
02. Mein Tag lässt sich kaum planen, es kommen immer wieder unerwartete Aufgaben und Termine dazu.				
03. Ich erlebe das Arbeitsklima als belastend.				
04. Ich arbeite mehr als 50 Stunden in der Woche.				
05. Ich muss häufig Arbeiten erledigen, die mir keine Freude bereiten.				
06. Ich arbeite die meiste Zeit am Bildschirm.				
07. Ich habe Angst, Fehler zu machen.				
08. Ich bin in ständiger Sorge, dass ich meine Aufgaben nicht schaffe.				
09. Ich fühle mich meinen Aufgaben nicht mehr gewachsen.				
10. Ich fühle mich häufig durch die Menge meiner Arbeit überfordert.				
11. Die Arbeit langweilt mich; ich fühle mich unterfordert.				
12. Ich habe den Anspruch an mich, alles perfekt und fehlerfrei zu erledigen.				
13. Ich muss Arbeiten erledigen, für die ich nicht qualifiziert bin.				
14. Ich fühle mich bei meiner Arbeit ständig durch den Chef oder Kollegen kontrolliert.				
15. Ich bekomme bei meiner Arbeit kaum Unterstützung.				
16. Meine Leistungen werden nicht anerkannt.				
17. Ich habe Angst um meinen Arbeitsplatz.				
18. Ich habe kaum Aufstiegsmöglichkeiten bei meiner Arbeit.				



	Trifft zu 3 Punkte	Trifft oft zu 2 Punkte	Trifft kaum zu 1 Punkt	Trifft nie zu 0 Punkte
ARBEIT				
19. Ich bin bei der Arbeit ständig unter Zeitdruck.				
20. Ich kann mir meine Arbeitsabläufe nicht selbst einteilen.				
21. Ich habe starre Arbeits- und Pausenzeiten.				
22. Ich arbeite oft länger und habe schon deswegen private Termine abgesagt.				
23. Abschalten fällt mir schwer. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich nicht arbeite.				
24. Abends denke ich oft an meinen Arbeitstag und was ich noch nicht erledigt habe. Das raubt mir den Schlaf.				
25. Ich bin oft übelläunig und gestresst.				
ERGEBNIS				
GESAMTPUNKZahl ARBEIT				

STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

PERSÖNLICHER STRESS - TEST

FAMILIE / ALLTAG	Trifft zu 3 Punkte	Trifft oft zu 2 Punkte	Trifft kaum zu 1 Punkt	Trifft nie zu 0 Punkte
01. Die Hausarbeit wächst mir über den Kopf.				
02. Ich habe kaum Freundschaften/soziale Kontakte.				
03. Es gibt Erziehungsprobleme bei einem oder mehreren Kindern.				
04. Ich fühle mich durch meine Familie /meinen Partner nicht ausreichend unterstützt.				
05. Ich muss jemanden aus der Familie pflegen.				
06. Ich habe zu wenig Zeit für meine Familie/Freunde.				
07. Ich habe immer weniger Zeit und Lust, mich mit Bekannten und Freunden zu treffen.				
08. Ich bin alleinerziehend.				
09. In Erziehungsfragen sind mein Partner und ich uns nicht einig.				
10. Ein Kind oder mehrere leiden unter Schwierigkeiten in der Schule.				
11. Meine Familie/mein Partner sind/ist mir fremd geworden.				
12. Ich bin so müde, dass ich überhaupt nichts tun möchte.				
14. Ich unternehme privat sehr wenig und bleibe meist zuhause.				
15. Ich fühle mich ständig angespannt und bin leicht reizbar.				
16. Ich schlafe schlecht.				
17. Für meine Familie bin ich nur der Ernährer/ die Ernährerin.				
18. Ich habe keine Zeit/keinen Freiraum für mich.				
19. Ich bin immer für die Familie da, wenn sie mich braucht.				

The banner features a composite background. On the left, a close-up of a person's face is partially obscured by a complex, geometric, crystalline structure. On the right, a person is shown in silhouette, sitting cross-legged on a rocky outcrop and looking out over a vast, hazy landscape under a clear sky. The title 'STRESS KONGRESS' is prominently displayed in the center, with 'STRESS' in white and 'KONGRESS' in black, both in a bold, sans-serif font.

STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

FAMILIE / ALLTAG	Trifft zu 3 Punkte	Trifft oft zu 2 Punkte	Trifft kaum zu 1 Punkt	Trifft nie zu 0 Punkte
20. Ich lasse mir von anderen zu viel gefallen.				
21. Ich fühle mich von meinem Partner nicht verstanden und geliebt.				
22. Meine Familie/mein Partner und ich verbringen kaum noch Zeit gemeinsam.				
23. In der Familie/mit meinem Partner gibt es häufig Streit.				
24. Ich bin in meiner Partnerschaft unzufrieden, weiß aber nicht warum.				
25. Unsere Beziehung ist leblos und langweilig.				
26. Mein Partner betrügt mich.				
27. Einkäufe und Behördengänge stressen mich.				
28. Ich kann mit Geld nicht gut umgehen.				
29. Ich bin finanziell von meinem/meiner PartnerIn abhängig.				
30. Ich habe Angst im Alter nicht richtig abgesichert zu sein.				
31. Ich habe Schulden.				
32. Das Geld reicht vorne und hinten nicht.				
ERGEBNIS				
GESAMTPUNKZahl FAMILIE / ALLTAG				

STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

PERSÖNLICHER STRESS - TEST

PERSON	Trifft zu 3 Punkte	Trifft oft zu 2 Punkte	Trifft kaum zu 1 Punkt	Trifft nie zu 0 Punkte
01. Ich habe oft Angst, dass etwas Unangenehmes oder Schlimmes passiert.				
02. Ich mache mir häufig Sorgen um meine Arbeit oder meine Familie.				
03. Ich leide häufig unter Gesundheitsorgen.				
04. Ich habe häufig Angst, zu versagen.				
05. Ich mache lieber alles selbst, bevor es andere machen.				
06. Es fällt mir schwer, Hilfe anzunehmen.				
07. Ich denke oft, dass ich mir keine Schwäche erlauben darf.				
08. Ich bin ungerne auf andere angewiesen.				
09. Ich möchte immer alles besonders gut machen.				
10. Ich kann mir Fehler nur schwer verzeihen.				
11. Es ist mir wichtig immer für andere absolut zuverlässig zu sein.				
12. Ich möchte andere nicht enttäuschen.				
13. Mir ist wichtig, dass andere positiv von mir denken.				
14. Ich halte es nur schwer aus, wenn mir jemand böse ist.				
15. Ich weiß nicht, wie ich meine Probleme lösen soll.				
16. Ich habe Schmerzen.				
17. Ich bin in Trauer.				
18. Ich brauche lange zum Einschlafen/ich habe Probleme beim Durchschlafen.				
19. Ich habe keinen Antrieb.				
20. Ich finde mich nicht attraktiv.				
21. Ich komme nur schlecht damit klar, wenn jemand mehr Erfolg hat als ich.				

STRESSKONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

PERSON

22. Ich habe Probleme mit meinem Selbstbewusstsein.
23. Ich brauche Hilfsmittel, um mich zu beruhigen und abzuschalten
24. Ich lasse mir beim Essen wenig Zeit.
25. Ich esse zu viel/zu wenig.
26. Ich esse unregelmäßig.
27. Ich vergesse zu essen.
28. Ich esse viel Süßigkeiten/Fettes.
29. Ich trinke weniger als 1 Liter am Tag.
30. Ich trinke mehr als 3 Tassen Kaffee am Tag.
31. Ich esse oft beim Schnellimbiss oder mache mir Fertiggerichte.
32. Wenn ich zu viel gegessen habe, dann erbreche ich mich.
33. Ich bin zu dick/zu dünn.
34. Ich rauche mehr als 5 Zigaretten am Tag.
35. Ich sitze mehr als 1 Stunde am Tag vor dem Fernseher.
36. Ich surfe in meiner Freizeit mehr als 1 Stunde am Tag im Internet.
37. Ich bewege mich wenig.
38. Ich trinke täglich Alkohol.
39. Ich nehme Medikamente (Aufputzmittel, Beruhigungsmittel).
40. Ich treibe keinen Sport.
41. Ich habe oft Kopfschmerzen oder Migräne.
42. Ich habe immer wieder Kreuzschmerzen oder Verspannungen.
43. Ich habe neben meiner Arbeit wenig Interessen/Hobbys.

ERGEBNIS

GESAMTPUNKTZAHL PERSON

Trifft zu 3 Punkte	Trifft oft zu 2 Punkte	Trifft kaum zu 1 Punkt	Trifft nie zu 0 Punkte
-----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------



STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

GESAMTPUNKZAHL ARBEIT				
GESAMTPUNKZAHL FAMILIE / ALLTAG				
GESAMTPUNKZAHL PERSON				
GESAMTERGEBNIS				

The banner image features a composite background. On the left, there is a close-up of a person's face, partially obscured by a geometric, crystalline overlay. In the center, the text 'STRESS KONGRESS' is prominently displayed. To the right, a person is shown sitting cross-legged on a rocky outcrop, looking out over a vast, hazy landscape under a clear sky.

STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

PERSÖNLICHER STRESS-TEST AUSWERTUNG

ÜBER 200 PUNKTE

Sie stecken bereits tief im Kreislauf der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Stress scheint für Sie an der Tagesordnung zu sein. Sie nehmen eine starke Stressbelastung wahr und sollten dringend Maßnahmen zu einem besseren Stressmanagement ergreifen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen die starke Belastung unternehmen und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Entspannung sorgen. Eventuell ist eine Umstellung des Lebensstils notwendig.

Stress ist eine biochemische Reaktion Ihres Körpers auf Situationen, die Sie als bedrohlich bewerten. Berufliche, familiäre oder private Probleme belasten Sie wahrscheinlich im Augenblick stark und Sie bzw. Ihr Körper reagieren mit einer permanenten Alarmreaktion. Ihr Körper befindet sich in einem massiven Stresszustand. Dies zeigt er z.B. durch Schlafstörungen, Schmerzen, Lärmempfindlichkeit und Anspannung an.

Auch Ihre Psyche signalisiert Ihnen, dass Sie im Augenblick aus dem Gleichgewicht geraten sind. Gereiztheit, Empfindlichkeit, Ängste, Mutlosigkeit und Ärger können z.B. Anzeichen von Stress sein.

Wenn es Ihnen schon seit längerer Zeit körperlich schlecht geht, suchen Sie bitte einen Arzt bzw. bei seelischen Problemen einen Psychotherapeuten auf. Seelische Anspannung über Monate hinweg kann zu chronischen körperlichen Beschwerden führen.

Vielleicht fehlt es Ihnen auch an konkreten Zeitmanagement- und Problemlösestrategien, die Sie erlernen sollten.

Es könnte auch wichtig für Sie sein, eine Entspannungsstrategie oder Atemtechnik zu erlernen und sich mehr Zeit für Genuss und körperliche Bewegung zu nehmen.

Auch eine gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr helfen dabei, den Körper wieder in Gleichgewicht zu bringen. Freunde, mit denen Sie sich austauschen können, könnten ebenfalls Ihre Resistenz gegenüber Problemen stärken. Vielleicht müssen Sie auch generell einen Blick auf Ihre Lebensziele werfen und neu entscheiden, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Gegebenenfalls kann auch eine professionelle Unterstützung dabei hilfreich sein, um neue Lösungswege zu entdecken. Überlegen Sie, was Ihnen in Ihrer Freizeit Freude bereitet und planen Sie gezielt angenehme Aktivitäten zum Ausgleich.

Holen Sie sich Tipps und Anregungen unserer Experten zum Thema Stress und lassen Sie sich darauf ein, Strategien und Methoden zu erlernen, um besser mit Stress umzugehen.

The banner features a composite image. On the left, a close-up of a person's face is partially obscured by a dark, geometric, crystalline structure. On the right, a person is sitting cross-legged on a rocky outcrop, looking out over a vast, hazy landscape under a clear sky. The title 'STRESS KONGRESS' is prominently displayed in the center, with 'STRESS' in white on a black hexagonal background and 'KONGRESS' in white on a transparent background.

STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

199 - 100 PUNKTE

Stress und Hektik gehören einfach dazu. Allerdings ist Vorsicht geboten! Bei Ihnen besteht Handlungsbedarf. Es ist bei Ihnen bereits so weit, dass Sie sich grundsätzlich Gedanken machen sollten über Ihre Belastungen. Wenn Sie weiter so „ungebremst“ mit Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit umgehen, werden sich nach und nach Beschwerden einstellen, die Ihren Lebensvollzug eventuell beträchtlich einschränken können. Entfernen Sie sich einmal weit aus Ihrem Umfeld und denken Sie über den Sinn Ihres Lebens nach.

Sorgen Sie grundsätzlich für mehr Entspannung im Alltag. Hinweis: Sollten Sie unter der Belastung leiden, kann der Gang zum Arzt sinnvoll sein.

Sie sollten Ihrer Familie, Ihren Freunden, Bekannten und/oder Ihren Freizeitbeschäftigungen ein wenig mehr Zeit widmen. Familie, Freundschaften und Freizeit lassen sich nicht konservieren, um sich später daran zu erfreuen. Sie können nur jetzt leben – es lässt sich nicht einfach aufschieben.


Holen Sie sich Tipps und Anregungen unserer Experten zum Thema Stress und lassen Sie sich darauf ein, Strategien und Methoden zu erlernen, um noch besser mit Stress umzugehen.

99 - 0 PUNKTE

Es sieht ganz so aus, als hätten Sie kein gravierendes Stress-Problem. Dennoch tun Sie gut daran, auf den Ausgleich für psychische Belastung zu achten. Die meisten Menschen sind heutzutage belastet durch vielfältige Aufgaben. Dazu tragen bei vielen zum Beispiel der schnelle Wechsel von Umfeldbedingungen, Reizüberflutung, Arbeitsbelastung, Häufung von Alltagsthemen, Sorge um den Arbeitsplatz, Schulden oder aber auch Beziehungsprobleme bei.

Denken Sie dabei vor allem an die Bereiche Bewegung, gesunde Ernährung, freundschaftliche soziale Beziehungen und private wie berufliche Erfolgserlebnisse. Betrachten Sie Ihre Gesundheit wie ein Konto, das man schneller oder langsamer aufbrauchen kann.

Holen Sie sich Tipps und Anregungen unserer Experten zum Thema Stress und lassen Sie sich darauf ein, Strategien und Methoden zu erlernen, um auch in Zukunft gut mit Stress umzugehen.



**Muße ist der
schönste Besitz
von allen.**

SOKRATES (470 - 399 V. CHR.)



STRESS KONGRESS

Wege aus der Belastung
in die Zufriedenheit

IMPRESSUM

www.stresskongress.de

by ShinyHappy
Papiererstraße 5
D-84034 Landshut
www.shinyhappy.de

Telefon: +49 (0) 871.4306877
Mail: support@stresskongress.de