

PATIENTENINFO

Selbsttest: Stressbelastung

Überprüfen Sie mit diesem Selbsttest Ihre Stressbelastung. Sie erhalten Hinweise über Ihr Verhalten und wie Sie körperlich und emotional in stressigen Situationen reagieren. Antworten Sie spontan.

- Ich schlafe schlecht ein.
- Ich schlafe selten durch und kann dann nur schwer wieder einschlafen.
- Ich wache deutlich vor dem Klingeln des Weckers auf. Tagsüber fühle ich mich gerädert und unausgeschlafen.
- Ich habe Alpträume.
- Ich kann mich schlecht konzentrieren und bin leicht abgelenkt.
- Ich bin vergesslich. Sogar wichtige Termine, Absprachen, Entscheidungen oder Ereignisse erinnere ich nicht.
- Ich verlege Gegenstände.
- Ich erledige mehrere Dinge gleichzeitig.
- Auf geringe Belastungen reagiere ich gestresst.
- Ich fühle mich oft lustlos, ich kann mich selbst nicht motivieren.
- Ich tue Dinge nicht freiwillig, sondern weil ich sie tun muss.
- Aufgaben oder Tätigkeiten bereiten mir große Anstrengungen.
- Ich bin gereizt und launisch.
- Ich habe starke Stimmungsschwankungen.
- Ich habe unlösbare Konflikte mit anderen.
- Ich erlebe meine Mitmenschen verändert.
- Ich bin uninteressiert an privaten Aktivitäten, auch am Wochenende bleibe ich lieber zu Hause.
- Ich nehme mir oft mehr vor, als ich bewältigen kann.
- Ich bin häufig erschöpft und müde, obwohl ich das Gefühl habe, nicht viel geschafft zu haben.
- Ich beschäftige mich noch lange im Nachhinein mit meinen Fehlern oder meinem Fehlverhalten.
- Ich brauche lange, um nach der Arbeit abzuschalten.
- Ich entspanne mich mit Alkohol, Medikamenten oder /und Drogen.
- Ich bin nervös und unausgeglichen.
- Ich bemerke körperliche Auffälligkeiten.
- Ich leide unter...
- ... Schmerzen
- ... Bluthochdruck
- ... Hautproblemen/Haarausfall
- ... Schwindelanfällen
- ... Appetitlosigkeit
- ... Heißhungerattacken

Wenn Sie **drei oder mehreren** Aussagen zustimmen, kann für Sie Stress im Beruf und/oder im Privatleben bereits zu einer erheblichen Belastung geworden sein. Für einen stressfreieren Umgang mit sich selbst und mit beruflichen und/oder privaten Situationen ist eine psychologische Beratung hilfreich.