

## Selbsttest Stressanfälligkeit

Lass Dir Zeit, um die folgenden Aussagen zu lesen und wähle die Option aus, die am besten auf Dich zutrifft. Verwende die Skala von 1 (Stimme überhaupt nicht zu) bis 5 (Stimme vollkommen zu).

Skala:

- 1 - Stimme überhaupt nicht zu
- 2 - Stimme eher nicht zu
- 3 - Neutral / unsicher
- 4 - Stimme eher zu
- 5 - Stimme vollkommen zu

**1. Ich fühle mich häufig überwältigt von meinen täglichen Verpflichtungen.**

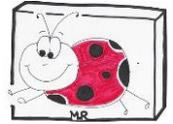
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**2. Selbst kleinere Probleme lösen sich bei mir oft einer starken Stressreaktion aus.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**3. Ich finde es schwer, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



**4. Meine Gedanken kreisen oft um Sorgen und negative Erwartungen.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**5. Mein Schlaf ist häufig unruhig oder gestört aufgrund von Stress oder Sorgen.**

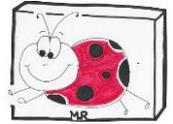
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**6. Ich habe körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder Magenbeschwerden, die mit Stress in Verbindung stehen könnten.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**7. Es fällt mir schwer, nein zu sagen oder Grenzen in meiner Arbeit oder meinem persönlichen Leben zu setzen.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



8. Ich fühle mich oft gehetzt und habe das Gefühl, nicht genug Zeit für alles zu haben.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

9. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entspannen und abzuschalten, selbst wenn ich freie Zeit habe.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Meine zwischenmenschlichen Beziehungen leiden manchmal unter meinem Stress oder meiner Reizbarkeit.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Auswertung: Addiere Deine Punkte für jede Frage, um eine Gesamtpunktzahl zu erhalten. Je höher Deine Gesamtpunktzahl ist, desto anfälliger könntest Du für Stress sein.**

- 1. ( \_ /5)
- 2. ( \_ /5)
- 3. ( \_ /5)
- 4. ( \_ /5)
- 5. ( \_ /5)
- 6. ( \_ /5)
- 7. ( \_ /5)
- 8. ( \_ /5)
- 9. ( \_ /5)
- 10. ( \_ /5)

**( \_ /50)**