

Fragebogen Wie gestresst bin ich?

	Ja	Nein
Können Sie eigene Fehler nur schwer zugeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigen Sie zu einer pessimistischen Weltansicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie häufig zähneknirschend Aufgaben an, weil Sie nicht "Nein" sagen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Schlafstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machen Sie häufig Überstunden und leiden darunter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie täglich starker Lärmbelastung ausgesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trinken Sie pro Tag mehr als ein Glas Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Angst um Ihren Arbeitsplatz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie finanzielle Probleme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie in Ihrer Partnerschaft häufig Probleme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie häufiger Angst, den täglichen Anforderungen nicht gewachsen zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie häufig Streit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sexuelle Probleme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich im letzten Jahr von Ihrem Partner getrennt oder sind geschieden worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat es in der letzten Zeit in Ihrem näheren Umfeld einen Todesfall gegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen Sie Schwierigkeiten und Problemen immer solange aus dem Weg, bis der Druck zu gross wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernähren Sie sich häufig ungesund (zuviel Fett/Zucker)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bedeutet regelmässige Bewegung Stress für Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ziehen Sie sich häufig zurück und unternehmen wenig mit Freunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wollen Sie von allen Menschen, mit denen Sie zu tun haben, geliebt und anerkannt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht es Ihnen Mühe abzuschalten und Ruhe und Stille zu geniessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meinen Sie, sich um alles immer selbst kümmern zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

09/2007

Ja-Antworten ergeben 1 Punkt, Nein-Antworten 0 Punkte

Dorma bain Praxis für Schlaf- und Stressberatung

Was ist Stress

Der Begriff Stress kommt aus dem Englischen und bedeutet Druck, Anstrengung, Belastung. Stress ist sehr subjektiv. Was den einen furchtbar stresst, ist für den anderen ein Motivator. Der eine braucht Stress, um eine Arbeit überhaupt zu beginnen, den Anderen lähmt das kleinste bisschen Druck und er ist blockiert. Negativ wird Stress vor allem dann, wenn der Druck über einen längeren Zeitraum anhält und wenn das körperliche und seelische Empfinden darunter leidet.

Zunächst reagiert der Körper auf Stress mit einer **Alarmreaktion**, hält der Zustand länger an, folgt eine **Widerstandsphase** der dann die **Erschöpfungsphase** mit ihren schweren körperlichen Beeinträchtigungen wie Herz- Kreislaufbeschwerden, Hypertonie oder Stoffwechselproblemen folgt.

Auswertung

bis 3 Punkte: Sie lassen sich durch Stress kaum beeinflussen.

4 bis 6 Punkte: Ihr Stresspegel ist im grünen Bereich. Sie haben noch keine ernsthaften Probleme mit der Stressbewältigung. Achten Sie jedoch auf einen guten Ausgleich durch Entspannung. Verzichten Sie ggf. auf das Rauchen.

7 bis 14 Punkte: Sie sind deutlich gestresst. Auf Dauer können sich die Belastungen negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Überlegen Sie, ob Sie einige dieser Belastungen vermeiden können. Versuchen Sie, Ihre Einstellung zu ändern. Erlernen Sie unbedingt eine Entspannungsmethode und treiben Sie regelmässig Sport.

Mehr als 15 Punkte: Sie sind in einem Zustand starker Anspannung mit deutlichen Stress-Symptomen. Auf lange Sicht ist Ihre Gesundheit stark gefährdet. Lernen Sie durch professionelle Hilfe Ihre Lebensgewohnheiten und Einstellungen zu überprüfen und anzupassen. Gleichen Sie Ihre hohe Anspannung durch Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken aus. Konsultieren Sie eine geeignete Fachperson.

Ruth Peter-Jordi
Dipl. prakt. Psychologin SGPH
Kanongengasse 24
4410 LIESTAL
Telefon: 061 921 3182
Privat: 061 911 0744

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung
www.dorma-bain.ch

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung

Stress

