

## Der Selbsttest Wie gestresst sind Sie?

Stress kann viele Gesichter haben und lässt sich oft gar nicht so einfach erkennen. Machen Sie den Stresstest, um Ihr Stresslevel besser einschätzen zu können. Antworten Sie auf folgende Fragen ganz spontan, ohne lange zu überlegen.

### Wenn etwas zutrifft, einfach ankreuzen.

- Meist esse ich unregelmäßig und in Eile.
- Ich habe immer wieder Heißhunger auf Süßes, Fastfood oder Knabbereien.
- Hektik und Termindruck belasten mich häufig.
- Mein Privatleben kommt aufgrund beruflicher Verpflichtungen oft zu kurz.
- Ich habe häufig Magenprobleme und Verdauungsbeschwerden.
- Nackenverspannungen und/oder Rückenbeschwerden gehören zu meinem Alltag.
- Bei kleinsten Anstrengungen gerate ich in Atemnot.
- Erkältungskrankheiten kommen regelmäßig vor.
- Ich schlafe schlecht ein oder durch und fühle mich morgens wie gerädert.
- Ich habe einen Hang zum Perfektionismus.
- Was mich belastet, beschäftigt mich die ganze Zeit.
- Ich kann schlecht entspannen und komme auch am Feierabend nicht zur Ruhe.
- Es fällt mir schwer, mich längere Zeit zu konzentrieren.
- Ich bin oft zappelig, leicht reizbar und angespannt.
- Ich fühle eine innere Leere und vermisse einen Sinn in meinem Leben.
- Ich bin oft niedergeschlagen.
- Ich verspüre oft das Gefühl der Ausweglosigkeit und Schwäche.



### Sie haben 0–5 Ja-Antworten

Sie sind nicht besonders anfällig für Stress und können mit „stressigen“ Situationen meist sehr gut umgehen. Das Verhältnis von Stress und Regeneration ist bei Ihnen ausgewogen. Weiter so!

### Sie haben 6–8 Ja-Antworten

Einige Ihrer Stressoren haben Sie bereits enttarnt und wissen, wie Sie diese vermeiden oder so damit umgehen, dass sie Ihnen nicht schaden. Enttarnen Sie weiterhin die Auslöser, die Ihre persönlichen Stressmacher sind, und sorgen Sie in längeren Stressphasen besonders gut für eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, viel Bewegung und kurzen Auszeiten nur für sich.

### Sie haben 9 oder mehr Ja-Antworten

Sie haben in Ihrem Leben momentan mehr Stressfaktoren, als Ihr Körper verkraften kann. Ihr Bedarf an Nährstoffen ist nun drastisch erhöht und Ihr Organismus sucht alle Reserven zusammen, um Ihren Körper vor Schaden zu bewahren. Achten Sie ganz besonders auf eine vitalstoffreiche Ernährung, moderate Bewegung und Momente, die Ihnen beim Entspannen helfen. Beobachten Sie die Situationen, in denen Ihr Körper Stress meldet, und notieren Sie diese. So kommen Sie hinter die wiederkehrenden Mechanismen und können Ihre Stressoren enttarnen und auf ein gesundes Maß reduzieren.