



Stresstest Fragen:

Arbeit und Beruf

1. Fühlst du dich häufig von deiner Arbeitsbelastung überwältigt?
2. Hast du Probleme, deine Aufgaben termingerecht zu erledigen?
3. Ist es schwierig für dich, Arbeit und Privatleben zu trennen?
4. Fühlst du dich in deiner Arbeit nicht genügend unterstützt?
5. Erlebst du Konflikte oder Spannungen mit Kollegen?

Persönliche Gesundheit

6. Leidest du häufig unter körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden?
7. Schläfst du schlecht oder hast du Schlafstörungen?
8. Fühlst du dich oft chronisch erschöpft oder müde?
9. Machst du dir häufig Sorgen um deine Gesundheit?
10. Ziehst du dich öfter sozial zurück?

Emotionale Belastung

11. Fühlst du dich oft gereizt oder frustriert?
12. Hast du das Gefühl, dass du die Kontrolle über dein Leben verlierst?
13. Erlebst du plötzliche Stimmungsschwankungen?
14. Fühlst du dich häufig ängstlich oder besorgt?
15. Nimmst du dich oft selbstkritisch wahr?

Beziehungen

16. Fühlst du dich in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen unzufrieden?
17. Hast du Konflikte mit engen Freunden oder Familienmitgliedern?
18. Fühlst du dich von deinen Mitmenschen nicht verstanden?
19. Vermeidest du soziale Aktivitäten aus Stress oder Erschöpfung?
20. Fehlt dir in deinen Beziehungen die emotionale Unterstützung?

Freizeit und Erholung

21. Kommen Freizeit und Erholung in deinem Leben zu kurz?
22. Hast du Probleme, abzuschalten und deine Freizeit zu genießen?
23. Übst du regelmäßig Hobbys oder Interessen aus?
24. Fühlst du dich schuldig, wenn du entspannst?
25. Hast du das Gefühl, dass du keine Zeit für dich selbst findest?

Allgemeines Wohlbefinden

26. Fällt es dir schwer, dich auf Aufgaben zu konzentrieren?
27. Fühlst du dich häufig unter Zeitdruck gesetzt?
28. Fühlst du dich im Allgemeinen unzufrieden mit deinem Leben?
29. Hast du das Gefühl, dass deine Stressbewältigungsstrategien unzureichend sind?
30. Wünschst du dir, mehr Lebensfreude zu empfinden?

Auswertung:

- **1–30 Punkte:** Niedriger Stresslevel. Du scheinst in der Lage zu sein, Stress gut zu bewältigen.
- **31–60 Punkte:** Mittlerer Stresslevel. Du erlebst gelegentlich Stress, solltest aber deine Bewältigungsstrategien überprüfen.
- **61–90 Punkte:** Hoher Stresslevel. Du bist häufig gestresst und solltest versuchen, aktive Maßnahmen zur Stressreduktion zu ergreifen.
- **91–150 Punkte:** Sehr hoher Stresslevel. Dein Stress könnte sich negativ auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden auswirken. Es ist wichtig, professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen.

Dieser Test soll nicht als Diagnoseinstrument, sondern als persönliches Feedback zur Identifikation von Stressquellen dienen. Reflektiere Deinen Alltag und finde für Dich heraus, welche Strategien zur Stressbewältigung funktionieren.

Wende Dich an Deinen Hausarzt/ärztin oder eine andere qualifizierte Person, wenn Du merkst, dass Du Begleitung und Hilfe benötigst.