

## Stehen Sie unter Stress?

	stimmt nicht		stimmt	
	1	2	3	4
Nach Feierabend fühle ich mich oft total erschöpft.				
Ich kann mich selten während den Wochenenden richtig erholen.				
Ich habe oft Probleme mit Muskeln, die steif und angespannt sind.				
Ich mache mir Sorgen um meinen Job.				
Andere sagen mir, dass ich mich mehr entspannen sollte.				
Ich bin oft deprimiert.				
Ich plane den kommenden Tag nie im voraus.				
Ich mache mir große Gedanken darüber, was andere von mir halten und ob sie mich mögen.				
Ich nehme mir oft viel zu viel vor.				
Ich nehme oft Arbeit mit nach Hause.				

Auflösung: \_\_\_\_\_

Mit weniger als 15 Punkten stehen Sie kaum unter Stress. Wenn Sie mehr als 30 Punkte haben, müssen Sie sofort Maßnahmen ergreifen, um Ihren Stresspegel zu senken. Wichtig ist, dass Sie sich überlegen, welche Stressursachen es für Sie gibt.

