



Woche 10 Stresstest

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Stresstest

Folgend findest du eine Liste von Leiden und Beschwerden. Kreuze bitte das für dich treffende Feld an.

	Problem	häufig / stark	selten / manchmal	nicht / niemals	Punkte
1.	Innere Unruhe	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
2.	Reizbarkeit / Nervosität	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
3.	Einschlafschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
4.	Durchschlafprobleme	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
5.	Starkes Schlafbedürfnis	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
6.	Mattigkeit / Schwächegefühl	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
7.	Abgespanntheit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
8.	Muskelverspannungen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
9.	Kreuz-/ Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
10.	Zittrigkeit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
11.	Konzentrationsschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
12.	Aufsteigende Hitze	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
13.	Schweißausbrüche	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
14.	Schwindelgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
15.	Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
16.	Migräne	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
17.	Berufliche Sorgen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
18.	Private Sorgen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
19.	Seelische Konflikte	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
20.	Angstgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
21.	Schwere Träume	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
22.	Weinen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
23.	Beklemmungsgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
24.	Kloß-/ Würgegefühl im Hals	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
25.	Übelkeit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
26.	Herzschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
27.	Herzjagen / Herztolpern	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
28.	Kreislaufbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
29.	Kalte Hände / Füße	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
30.	Magenbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
31.	Verdauungsbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
32.	Atembeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
33.	Grübeln über Erkrankung	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
Gesamtpunktzahl					



Woche 10 Stresstest

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

34.	Welche Probleme belasten dich in letzter Zeit?
	Im Betrieb:
	Zu Hause:

Auswertung

1. Gesamtpunktzahl aus den Stressfolgen Punkte
2. Bewerte jedes Problem der Frage 34, je nach Belastungsstärke mit 1-3 Punkten
 - a) etwas belastend (je 1 Punkt)
 - b) belastend (je 2 Punkte)
 - c) stark belastend (je 3 Punkte)Punkte

Geamtpunktzahl

Bewertung

(0 bis 14 Punkte)

Du kannst dich über deine relativ gute Gesundheit freuen. Das Stress-Management Training wird bei dir vor allem eine vorbeugende Wirkung haben. Du kannst damit rechnen, dass sich die von dir angegebenen Beschwerden bessern oder beseitigen lassen. Konsequente Einübung des Entspannungs-Trainings ist natürlich Voraussetzung.

(15 bis 29 Punkte).

Die Kettenreaktionen der körperlichen und seelischen Störungen finden bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald mit dem Stressmanagement-Training beginnen. Nach etwa 4-6 Wochen konsequenten Trainierens, verbunden mit gezielter Problembearbeitung, kannst du eine wesentliche Besserung bzw. Beseitigung der Beschwerden erreichen.

(30 und mehr Punkte)

Du steckst bereits tief im Kreisprozess der Verspannungen und emotionalen Belastungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen deinen Stress tun in Form eines konsequenten Entspannungs-Trainings. Natürlich kannst auch du eine Linderung bzw. Beseitigung deiner Beschwerden erreichen, nur wird dies länger dauern als bei anderen und du musst konsequent daran arbeiten.

