

Stress-Test nach Prof. Dr. Gert Kaluza

Bist Du gestresst?

In der Tabelle unten sind körperliche, emotionale, kognitive und verhaltensorientierte Warnsignale für Stress zusammengefasst.

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon hast Du in der letzten Woche an dir feststellen können? Denk dran, den Test machst du nur für dich. Die Ergebnisse musst du mit niemanden teilen, also sei so ehrlich wie möglich zu dir 😊

Bewerte die Intensität der Warnsignale mit 2, 1 oder 0.
Addiere zum Schluss die Punktezahl.

	Häufig = 2	Selten = 1	Kaum/nie = 0	Punktezahl
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen/ Herzstiche				
Engegefühl in der Brust				
Atembeschwerden				
Einschlafstörungen				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden				
Magenschmerzen				
Appetitlosigkeit				
Sexuelle Funktionsstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopfschmerzen				
Rückenschmerzen				
Kälte Hände / Füße				
Starkes Schwitzen				
Punktezahl gesamt 1. Seite				

	Häufig = 2	Selten = 1	Kaum/nie = 0	Punktezahl
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärgergefühle				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere, „ausgebrannt sein“				
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken/ Grübeln				
Konzentrationsstörungen				
Leere im Kopf (Blackout)				
Tagträume				
Alpträume				
Leistungsverlust/ häufige Fehler				
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen				
Schnelles Sprechen oder Stottern				
Andere unterbrechen, nicht zuhören können				
Unregelmäßig essen				
Konsum von Alkohol (oder Medikamente) zur Beruhigung				
Private Kontakte „schleifen lassen“				
Mehr rauchen als erwünscht				
Weniger Sport und Bewegung als erwünscht				
Gesamtpunktzahl				

Auswertung:

0 bis 10 Punkte	Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.
10 bis 20 Punkte	Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.
21 und mehr Punkte	Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Quelle: Gert Kaluza: Stressbewältigung, 2011, Springer-Verlag GmbH

Bist du erstaunt über Dein Ergebnis?

Falls du das Thema Stress für dich angehen möchtest und Maßnahmen zur Stressprävention oder zur Stressbewältigung ergreifen möchtest, wende dich gerne an mich!

In einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch können wir uns kennenlernen und gemeinsam schauen, wie dein weiterer Weg aussehen kann.

Mein Kontakt:

Nina Andersson – Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach

Telefon: +49 (0)172 433 7859

E-Mail: kontakt@nina-andersson.de

Website: <https://nina-andersson.de>