

Testen Sie Ihren Stresspegel (nach Antony Fedrigotti)		Ja	tlw.	Nein
1	Sind Sie mit Ihrer jetzigen Situation zufrieden?			
2	Regen Sie sich leicht auf, auch bei Kleinigkeiten?			
3	Sind Sie immer in Zeitdruck?			
4	Sind Sie eifersüchtig?			
5	Verlieren Sie leicht die Geduld?			
6	Werden Sie nervös, wenn jemand langsam spricht?			
7	Sind Sie empfindlich?			
8	Fühlen Sie sich in Gegenwart von Autoritäten (Chef, Vorgesetzten o.ä.) eher unsicher?			
9	Machen Sie sich oft Sorgen?			
10	Nehmen Sie alles sehr genau?			
11	Meinen Sie alles selbst machen zu müssen?			
12	Wollen Sie beruflich noch mehr erreichen?			
13	Haben Sie manchmal Angst?			
14	Ist Ihre Gesundheit öfter angeschlagen?			
15	Leiden Sie unter Magenbeschwerden?			
16	Haben Sie öfter Kopfschmerzen?			
17	Fühlen Sie sich sehr schnell überlastet?			
18	Treiben Sie regelmäßig Sport?			
19	Ist Ihr Ruhepuls über 85?			
20	Liegt Ihr Körpergewicht deutlich über Ihrem Ideal?			
21	Sind Sie geräuschempfindlich?			
22	Schieben Sie Entscheidungen auf?			
Könnten diese Aussagen von Ihnen sein?				
23	Starke Menschen brauchen keine Hilfe			
24	Keiner hat das Recht, mich zu kritisieren			
25	Ich bin vom Pech verfolgt			
26	Änderungen sind unnatürlich			
27	Ich muss besser sein als alle anderen			
28	Ich werde es <u>nie</u> schaffen, mich zu ändern			
29	Nur wenn ich absolut sicher bin, kann ich eine Entscheidung treffen			
30	Es ist wichtig, dass mich alle akzeptieren			
31	Es gibt <u>nichts</u> Schlimmeres, als Fehler zu machen			

		Ja	tlw.	Nein
32	Jede Kritik an mir ist eigentlich berechtigt			
33	Es gibt immer eine perfekte Lösung			
34	Ich darf niemandem weh tun			
35	Je weniger ich offen von mir zeige, desto besser			
36	Die anderen sind besser dran als ich			
37	Es ist wichtig, immer recht zu haben			
38	Wenn man Problemen und unangenehmen Situationen aus dem Weg geht, verschwinden sie mit der Zeit von selbst			
39	Ich bin für alles verantwortlich			
40	Man darf sich auf niemanden verlassen			
41	Die anderen sind besser, schöner, stärker als ich			
42	Es ist wichtig, dass ich immer die Kontrolle über alles habe			
43	Ich brauche jemanden, auf den ich mich stützen kann			
44	Ich bin an allem schuld			
45	Er/Sie ist an allem schuld			
46	Ich bin minderwertig			
47	Ich habe überhaupt keine Probleme			
48	Ich kann es <u>nicht</u> mehr ertragen, dass ...			
49	Die Welt muss gerecht sein			
Gesamt				

Auswertung:

Jedes "Ja" = 2 Punkte,

Jedes "teilweise" = 1 Punkt,

Jedes "Nein" = 0 Punkte

0-13 Punkte	Stress kann Ihnen wenig anhaben. Schön, dass Sie sich vorbeugend mit diesem Thema befassen. Vielleicht können Sie Vorbild für andere sein.
14-27 Punkte	Sie leiden gelegentlich unter Stress. Bestimmt werden Sie wichtige Anregungen erhalten, noch optimaler mit stressigen Situationen umzugehen.
28-40 Punkte	Bitte beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Thema Stress und beseitigen Sie einige unnötige Stressauslöser.
41-58 Punkte	Stress kommt bei Ihnen schon ganz schön häufig vor. Planen Sie jetzt schon die Umsetzung Ihrer Erkenntnisse und halten Sie Ihren "Inneren Schweinehund", der Sie bei der Umsetzung hindern will, im Zaum.
mehr als 59 Punkte	Sie leiden stark unter Stress. Bitte beschäftigen Sie sich dauerhaft mit diesem Thema und erforschen Sie, wie Sie Ihren Dauerstress los werden. Ihre Gesundheit wird dankbar sein.