

Die 10-Minuten-Stress-Analyse

Wähle aus jeder Kategorie aus, ob diese dich stark (2 Punkte), leicht (1 Punkt) oder kaum/gar nicht (0 Punkte) stresst.

Schreibe die jeweilige Punktzahl in die entsprechende Punktezeile ganz rechts. Zähle am Ende deine Punkte zusammen und überprüfe anhand des Auswertungsblattes dein aktuelles Stressniveau.

Körperliche Warnsignale	Stark	Leicht	Kaum/ Gar nicht	Punkte
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	<input type="text"/>
Engegefühl in der Brust	2	1	0	<input type="text"/>
Atembeschwerden	2	1	0	<input type="text"/>
Einschlaf-/Durchschlafstörungen	2	1	0	<input type="text"/>
Chronische Müdigkeit	2	1	0	<input type="text"/>
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	<input type="text"/>
Magenschmerzen	2	1	0	<input type="text"/>
Appetitlosigkeit	2	1	0	<input type="text"/>
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	<input type="text"/>
Muskelverspannungen	2	1	0	<input type="text"/>
Kopfschmerzen	2	1	0	<input type="text"/>
Rückenschmerzen	2	1	0	<input type="text"/>
Kalte Hände/Füße	2	1	0	<input type="text"/>
Starkes Schwitzen	2	1	0	<input type="text"/>
Emotionale Warnsignale				
Nervosität/innere Unruhe	2	1	0	<input type="text"/>
Gereiztheit/Ärgergefühle	2	1	0	<input type="text"/>
Angstgefühle/Versagensängste	2	1	0	<input type="text"/>
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	<input type="text"/>
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	<input type="text"/>
Innere Leere	2	1	0	<input type="text"/>

Kognitive Warnsignale	Stark	Leicht	Kaum/ Gar nicht	Punkte
Ständig kreisende Gedanken/ Grübeleien	2	1	0	<input type="text"/>
Konzentrationsstörungen	2	1	0	<input type="text"/>
Leere im Kopf (Blackout)	2	1	0	<input type="text"/>
Tagträume	2	1	0	<input type="text"/>
Alpträume	2	1	0	<input type="text"/>
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	<input type="text"/>
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, aus der Haut fahren	2	1	0	<input type="text"/>
Fingertrommeln, Füßescharren, Zittern, Zähneknirschen	2	1	0	<input type="text"/>
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	<input type="text"/>
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	<input type="text"/>
Unregelmäßig essen	2	1	0	<input type="text"/>
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	<input type="text"/>
Private Kontakte schleifen lassen	2	1	0	<input type="text"/>
Mehr rauchen als gewünscht	2	1	0	<input type="text"/>
Weniger Sport und Bewegung als Gewünscht	2	1	0	<input type="text"/>
Gesamtpunktzahl				<input type="text"/>

(Quelle: G. Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, (2007) S. 38)

Abschließende Auswertung deines Tests

0-10 Punkte

Du kannst dich über eine relativ gute und gesundheitliche Stabilität freuen.
Ein Coaching zur Stressbewältigung würde bei dir eine vorbeugende und stresspräventive Wirkung haben.
Ich empfehle dir meinen E-Mailkurs „Stress lass nach“ zur weiteren Beschäftigung mit dem Thema.

11-20 Punkte

Die negativen Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald damit beginnen, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.
Ich empfehle dir, ein kostenloses Erstgespräch mit mir zu vereinbaren, sodass wir gemeinsam an deiner Stressresistenz, Selbstfürsorge und Gesundheit arbeiten können.

21 und mehr Punkte

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen deinen Stress und mehr für deine Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.
Langanhaltender und chronischer Stress bringt uns nämlich körperlich und emotional aus der Balance und kann ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge haben (z.B. Mikronährstoffmängel, Burnout, Erschöpfung, Depressionen etc.)

Ich empfehle dir dringend, ein kostenloses Erstgespräch mit mir zu vereinbaren und ggfls. auch ein Coaching mit den Schwerpunkten Stressbewältigung und Mikronährstoffversorgung in Anspruch zu nehmen.

Deine nächsten Schritte:

[Hier kannst du dich zu meinem 5-tägigen E-Mailkurs „Stress lass nach“ anmelden.](#)

[Hier kannst du jetzt dein kostenloses Erstgespräch mit mir vereinbaren.](#)

Ich freue mich von dir zu lesen oder zu hören und hoffe, dass dir der Test dabei helfen konnte, eine erste Einschätzung über dein aktuelles Stresserleben zu erhalten.

Wenn du weitere Fragen zu mir oder meinen Angeboten hast, zögere bitte nicht, mich zu kontaktieren.

Ich freue mich auf dich,

Dein Justin :)