



## Selbsttest Stress: Wie gestresst bin ich?

Stress ist ein Teil unseres Lebens. In bestimmten Situationen kann er uns motivieren, unsere Aufmerksamkeit steigern und uns zu Höchstleistungen anspornen. Wird Stress jedoch zu intensiv oder hält über längere Zeit an, kann er sich negativ auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden auswirken.

Stress entsteht häufig dann, wenn die Anforderungen in Beruf, Familie oder Alltag als zu hoch empfunden werden oder wichtige Erholungsphasen fehlen. Die Auswirkungen können sehr unterschiedlich sein: Manche Menschen reagieren mit innerer Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsschwierigkeiten, andere mit Schlafproblemen, Erschöpfung, Verspannungen oder Kopfschmerzen.

Oft entwickelt sich Stress schleichend und bleibt im Alltag lange unbemerkt. Umso wichtiger ist es, die eigenen Belastungsgrenzen frühzeitig wahrzunehmen und Warnsignale zu erkennen.

Der folgende Selbsttest hilft dir dabei, deinen aktuellen Stresslevel besser einzuschätzen. Er bietet eine erste Orientierung dazu, wie stark du dich momentan belastet fühlst und welche Faktoren das Gefühl von Stress in dir auslösen. Der Test ersetzt allerdings keine Diagnose.

Nimm dir zum Ausfüllen etwas Zeit und beantworte die Fragen möglichst spontan und ehrlich. Berücksichtige dabei die letzten vier Wochen.



	Trifft gar nicht zu	Trifft weniger zu	Trifft in etwa zu	Trifft voll zu
1. Ich kann mit meiner Familie oder mit Freunden nicht über meine Probleme sprechen.				
2. Die Verantwortung in Beruf und Familie fühlt sich erdrückend an.				
3. Manchmal habe ich das Gefühl, nur noch zu funktionieren.				
4. Ich stehe ständig unter hohem Termindruck. Darunter leidet meine Lebensqualität.				
5. Mir ist es wichtig, immer alles unter Kontrolle zu haben.				
6. Meine Aufgaben erfülle ich immer zu 100 Prozent.				
7. Es fällt mir schwer, mich zu entspannen und abzuschalten.				
8. Ich bin schnell gereizt und reagiere genervt.				
9. Ich kann mich nur noch selten richtig freuen.				
10. Ich fühle mich oft mehr fremd- als selbstbestimmt.				
11. Manchmal fehlt mir der Antrieb, und die einfachsten Dinge fallen mir schwer.				
12. Ich neige dazu, zu viel zu grübeln.				
13. Ich lasse meine sozialen Kontakte schleifen.				
14. Ich leide unter körperlichen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Problemen oder Schlafstörungen.				
15. Ich kann mich in letzter Zeit nur schlecht konzentrieren und vergesse vieles.				
16. Ich habe zu wenig Möglichkeiten, um meine Akkus wieder aufzuladen.				
17. Um mich zu entspannen, trinke ich Alkohol oder nehme Medikamente ein.				

Trifft gar nicht zu = 1 Punkt    Trifft weniger zu = 2 Punkte    Trifft in etwa zu = 3 Punkte    Trifft voll zu = 4 Punkte



## Auswertung

Wenn du die Fragen beantwortet hast, zähle alle Punkte zusammen.

### **17–26 Punkte**

Dein Stresslevel hält sich im Rahmen. Achte trotzdem darauf, körperlich und emotional gut in Balance zu bleiben. Dabei helfen zum Beispiel ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, genug Schlaf und soziale Kontakte.

### **27–45 Punkte**

Dein Stresslevel ist im gelben Bereich. Du solltest ernsthaft darüber nachdenken, was du tun kannst, um deinen Stresslevel zu senken. Was ist dir im Leben wichtig? Stimmt dein Kurs noch? Manchmal hilft es auch, die Erwartungen an sich selbst nicht zu hoch anzusetzen oder die innere Haltung in manchen Situationen zu ändern.

### **46–68 Punkte**

Dein Stresslevel ist definitiv zu hoch. Es besteht dringender Handlungsbedarf. Du solltest herausfinden, was dich so stresst und wie du die Stressfaktoren reduzieren kannst, und dafür sorgen, wieder mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Vielleicht helfen dir dabei Bewegung, Achtsamkeitspraxis und Meditation.



## Stresslevel zu hoch?

### Was du jetzt für dich tun kannst

Wenn dein **Ergebnis im gelben oder roten Bereich** liegt, ist das ein wichtiges Signal: So, wie es gerade ist, kostet es dich auf Dauer zu viel Kraft. Nimm das ernst und betrachte es als **Hinweis deines Körpers und deiner Psyche darauf, dass sich etwas verändern darf.**

Ein erster Schritt kann sein, bewusst innezuhalten und dich zu fragen: **Was genau belastet mich? Was brauche ich gerade wirklich?** Oft hilft es schon, Prioritäten zu klären, kleine Pausen einzubauen und dir selbst mit mehr Verständnis zu begegnen statt mit Druck.

Gleichzeitig musst du da nicht allein durch. Gerade wenn sich vieles festgefahren anfühlt oder du keinen klaren Ausweg siehst, **kann es entlastend sein, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.** In einem geschützten Rahmen kannst du herausfinden, was hinter deiner Anspannung steckt – und neue Wege finden, um wieder mehr Stabilität, Klarheit und Lebensqualität zu gewinnen.

### **Nimm gerne Kontakt mit mir auf**

Wenn du merkst, dass dich deine aktuelle Situation belastet und du etwas verändern möchtest, begleite ich dich gerne dabei.

**Vereinbare ein kostenloses, unverbindliches Kennenlern-Gespräch (ca. 15 Minuten)** oder stelle mir deine Fragen. Gemeinsam schauen wir, was dich bewegt und ob und wie ich dich unterstützen kann.

Ruf mich gerne an unter: 01520 / 290 96 80

Schreib mir eine E-Mail: [info@praxis-angelika-holdau.de](mailto:info@praxis-angelika-holdau.de)

Weitere Infos unter: [www.praxis-angelika-holdau.de](http://www.praxis-angelika-holdau.de)