

Stress-Belastung - Ein Kurz-Test

	eher ja (2 Punkte)	manchmal (1 Punkt)	nein (0 Punkte)
Ärgern Sie sich leicht?			
Sind Sie übersensibel / überempfindlich?			
Sind Sie in allem sehr genau?			
Sind Sie ehrgeizig?			
Sind Sie leicht ängstlich?			
Sind Sie unzufrieden mit Ihrer derzeitigen Situation?			
Werden Sie leicht ungeduldig?			
Können Sie sich schwer für etwas entscheiden?			
Sind Sie leicht aufgeregt?			
Sind sie neidisch?			
Sind Sie eifersüchtig?			
Fühlen sie sich unsicher in Gegenwart Ihres Chefs?			
Fühlen Sie sich unentbehrlich auf Ihrer Arbeitsstelle?			
Müssen Sie häufig unter Zeitdruck arbeiten?			
Leiden Sie an Minderwertigkeitsgefühlen?			
Misstrauen Sie Ihrer Umgebung (Kollegen, Vorgesetzten, ...)?			
Können Sie sich über Kleinigkeiten meist nur wenig freuen?			
Fällt es Ihnen schwer abzuschalten und Sorgen zu vergessen?			
Fühlen Sie sich oft über Tage angespannt und unwohl?			
Trinken Sie am Abend alkoholische Getränke?			
Rauchen Sie mehr als 10 Zigaretten täglich?			
Schlafen Sie schlecht?			
Fühlen sie sich morgens wie gerädert?			
Sind Sie wetterempfindlich?			
Beträgt Ihr Puls in Ruhe über 80 pro Minute?			
Haben Sie Übergewicht?			
Machen Sie wenig Bewegung?			
Haben Sie öfter Herzschmerzen?			
Haben Sie dunkle Ringe unter den Augen?			
Sind Sie lärmempfindlich?			

Haben Sie leicht Kopfschmerzen?			
Haben Sie öfter Magenbeschwerden?			
Schwitzen Sie bei Aufregung leicht an den Handinnenflächen?			
Essen Sie viel tierisches Fett (Wurst, Fleisch, Eier, Käse ...)?			
Essen Sie oft Süßigkeiten?			
Sie verzichten in Ihrer Freizeit oft auf Aktivitäten mit Freunden?			
Summe der Punkte			
(Mögliche Punkteanzahl 0 – 72)	Summe =		

Was sagt die von Ihnen erreichte Punkteanzahl aus?

1 bis 8 Punkte

Ihr Wohlbefinden scheint ungestört, Sie sind in der Regel stabil und belastbar.

9 bis 16 Punkte

Leichte Einbrüche beeinträchtigen Ihre Befindlichkeit, aber Sie bewegen sich durchaus noch im Bereich des Durchschnitts. Trotzdem: Auch erste Anzeichen sollten schon ernst genommen werden.

17 bis 25 Punkte

Sie befinden sich in einem Grenzbereich, in dem zeitweise durchaus Überlastungen entstehen können. Es ist wichtig, kontinuierlich etwas für sich zu tun, um sich vor der Gefahr einer Verschlimmerung zu schützen.

26 bis 40 Punkte

Ihr Wohlbefinden scheint eindeutig angeschlagen, die Gefahr eines beginnenden, schleichenden Burnouts kann nicht ausgeschlossen werden. Lassen Sie sich einmal medizinisch gründlich durchchecken, klären Sie die möglichen Ursachen ab und nehmen Sie fachlichen Rat in Anspruch.

Ab 41 Punkte

Sie sollten dringend etwas tun, vielleicht sogar Grundsätzliches in Ihr Leben umstellen. Die Gefahr des vorzeitigen Ausbrennens sollte nicht unterschätzt werden; fachliche Beratung und eine ärztliche Grunduntersuchung wird unbedingt angeraten.

DECKER, Franz: Hochspannung im Betrieb. Kilchberg/CH 2001