



Stress-Test (S-T)

Zur Feststellung des **gerade aktuellen Ausmaßes Ihrer Stressbelastung** beantworten Sie bitte alle 40 Fragen, indem Sie bei jeder Frage eine der drei Auswahlmöglichkeiten anklicken. Es geht dabei immer um **Ihre derzeitige persönliche Lage!**

Bitte lassen Sie keine der Fragen aus, da sonst kein korrektes Testergebnis berechnet werden kann.

	2 Trifft zu	1 Trifft teilweise zu	0 Trifft nicht zu
1. Wiegen Sie mehr als 10% über Ihrem Normalgewicht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Essen Sie oft Süßigkeiten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Essen Sie viel fetthaltige Nahrung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Bewegen Sie sich selber wenig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Rauchen Sie mehr als fünf Zigaretten täglich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rauchen Sie mehr als 20 Zigaretten täglich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Rauchen Sie mehr als 30 Zigaretten täglich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Trinken Sie täglich mehr als drei Tassen starken Kaffee?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Schlafen Sie zu schlecht oder zu wenig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Fühlen Sie sich morgens wie "erschlagen"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Nehmen Sie Beruhigungs-, Schlafmittel oder Psychopharmaka?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Bekommen Sie leicht Kopfschmerzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Sind Sie stark wetterfühlilig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Haben Sie leicht Magenschmerzen, Verstopfung oder Durchfall?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Bekommen Sie leicht Herzschmerzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Sind Sie sehr lärmempfindlich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Beträgt Ihr Ruhepuls über 80 Schläge pro Minute?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Bekommen Sie leicht feuchte Hände?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Sind Sie oft aufgeregt, hektisch, unruhig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Lehnen Sie innerlich Ihre Arbeit/Ihre Schule ab?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Mögen Sie Ihre/n Vorgesetzte/n oder Ihre Lehrer/in nicht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Sind Sie mit Ihrer Situation unzufrieden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ärgern Sie sich schnell?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Regt Sie Ihr/e Mitarbeiter/in oder Ihr/e Mitschüler/in auf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Sind Sie in Ihrer Arbeit sehr penibel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Sind Sie sehr ehrgeizig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Haben Sie bestimmte Ängste oder belastende Zwänge?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Werden Sie leicht ungeduldig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Fällt Ihnen das Entscheiden schwer?
30. Sind Sie neidisch oder missgünstig?
31. Werden Sie schnell eifersüchtig?
32. Empfinden Sie Ihre Arbeit/die Schule als schwere Belastung?
33. Stehen Sie oft unter zeitlichem Druck?
34. Leiden Sie unter Minderwertigkeitsgefühlen?
35. Sind Sie gegenüber anderen Menschen misstrauisch?
36. Haben Sie wenig Kontakt zu Mitmenschen?
37. Können Sie sich an kleinen Dingen des Alltags nicht mehr erfreuen?
38. Glauben Sie, dass Sie ein Pechvogel oder Versager sind?
39. Fürchten Sie sich vor der Zukunft (Freundschaft, Familie, Beruf)?
40. Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?

Punkte	Interpretation
bis 19	Sie sind derzeit relativ wenig belastet und sind stressstabil.
20-26	Sie haben derzeit eine geringe Stressbelastung. Trotzdem sollten Sie sich kritisch mit einzelnen Stressauslösern auseinandersetzen.
27-33	Sie leiden derzeit unter einer durchschnittlichen Stressbelastung. Sie sollten versuchen, sich regelmäßig systematisch zu entspannen bzw. versuchen, die permanenten Stressoren zu reduzieren.
34-41	Sie sind derzeit sehr stressbelastet. Eine systematische Entspannung wäre dringend erforderlich, wobei Sie versuchen sollten, einige der Belastungsfaktoren in Ihrem Leben nachhaltig zu eliminieren.
ab 42	Hält die derzeitige Belastung länger an, ist auf die Dauer gesehen eine Lebensumstellung angeraten. Falls es Ihnen nicht gelingt, sollten Sie eine psychologische Beratungsstelle oder einen Arzt aufsuchen.