

5 Ebenen Stressbelastungs-Test



Institut für Gesundheit und Entwicklung
für Menschen und Organisationen

Name

E-Mail

Anmerkungen (Firma, Trainer*in, Berater*in, Code, ...)

- Vegetative Ebene
- Muskuläre Ebene
- Kognitive Ebene
- Emotionale Ebene
- Verhaltens-Ebene

Denken Sie bitte vor allem an die letzten beiden Wochen und bewerten Sie, wie sehr die angeführten Signale hinsichtlich **Intensität oder/und Häufigkeit** zutreffen.

"Trifft voll zu" =

sehr häufiges oder/und sehr intensives Auftreten

A1. Ich habe ein Engegefühl in der Brust.

A2. Ich leide unter Herzrasen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A3. Ich leide unter Appetitlosigkeit.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A4. Ich leide unter Kurzatmigkeit oder/und Atemnot.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A5. Ich habe Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A6. Ich schlafe schlecht. (Einschlafstörungen oder Aufwachen in der Nacht und nicht mehr schlafen können)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A7. Mir verschlägt es die Ohren oder ich spüre einen Druck oder ein Pfeifen in den Ohren.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A8. Ich leide unter kalten Händen und/oder Füßen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A9. Ich schwitze verstärkt und/oder habe oft schwitzige Hände.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A10. Ich leide unter Sodbrennen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A11. Ich leide unter allergischen Reaktionen: z.B. der Haut.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft gar nicht zu

10 - Trifft voll zu

A12. Ich leide unter chronischer Müdigkeit.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

A13. Ich leide unter sexuellen Funktionsstörungen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B1. Mich plagen Nacken- bzw. Schulterschmerzen (bzw. Kreuz- und Rückenschmerzen).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B2. Ich habe Kopfschmerzen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B3. Ich habe taube Hände oder Füße.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B4. Es kommt vor, dass ich Schwindel verspüre.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B5. Es kommt vor, dass meine Muskeln einfach zucken oder sich verkrampfen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B6. Ich fühle mich körperlich verspannt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B7. Wenn ich etwas Schweres hebe, zittern danach Arme und Beine.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B8. Es fällt mir schwer, mich so richtig zu entspannen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft gar nicht zu

10 - Trifft voll zu

B9. Ich spüre ein Ziehen oder Schmerzen in der Brust.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B10. Morgens wache ich völlig erschlagen und erschöpft auf.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B11. Kleine körperliche Anstrengungen kosten mir viel Kraft.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

B12. Ich fühle mich nicht fit.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C1. Ich kann abends und am Wochenende kaum abschalten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C2. Ich neige zum Grübeln (kreisende Gedanken).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C3. Ich ertappe mich dabei, unaufmerksam und vergesslich zu sein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C4. Es fällt mir schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren und zu fokussieren.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C5. Meine Leistungsfähigkeit lässt nach - es passieren mir häufiger Fehler als früher.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C6. Mein Kopf kommt kaum zur Ruhe.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C7. Ich habe das Gefühl, einfach die Übersicht zu verlieren.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C8. Während der Arbeit passiert es, dass ich gedankenverloren anderen Themen oder Wunschträumen nachhänge.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C9. Es gibt Tage, an denen habe ich Schwierigkeiten mit meinem Gedächtnis.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C10. Es gibt Tage, an denen ich mir sehr wertvolle Ideen für die Lösung von Problemen zu finden.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C11. Es gibt Tage, an denen es mir schwer gelingt mich gut zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und effizient zu arbeiten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C12. Beim Zuhören bin ich häufig in Gedanken oft wo anders und bekomme phasenweise gar nicht richtig mit, worum es geht.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

C13. Es kommt zunehmend vor, dass ich nicht mehr weiß, was ich tun oder sagen wollte und Leere im Kopf empfinde („black out“).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D1. Ich fühle mich emotional erschöpft.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D2. Ich bin unzufrieden und unausgeglichen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D3. Ich fühle mich innerlich oft leer und „ausgebrannt“.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D4. Bestimmte Ereignisse wühlen mich zunehmend emotional sehr auf.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D5. Ich bin innerlich unruhig, nervös und gestresst.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D6. Ich habe das Gefühl, mir wird alles zu viel und „wächst mir über den Kopf“.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D7. Ich mache mir viele Sorgen und Gedanken über andere.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D8. Ich habe starke Ängste und Versagensängste und bemühe mich umso mehr, alles richtig zu machen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D9. Ich spüre zunehmend Lustlosigkeit und Freudlosigkeit in mir.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D10. Ich bin so erschöpft, dass ich mich über die schönen Dinge des Lebens nicht mehr freuen kann.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D11. In der Früh komme nur schwer aus dem Bett und bin oft depressiv verstimmt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D12. Ich habe oft Ärger- und Wutgefühle in mir.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D13. Ich wache nachts auf und denke an die Arbeit oder andere Aufgaben in meinem Leben.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D14. Ich habe Albträume.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D15. Mir ist gerade alles viel zu viel.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

D16. Immer häufiger erscheint mir alles hohl und sinnlos.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E1. Ich bin gereizt und aggressiv und könnte „aus der Haut fahren“.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E2. Ich ziehe mich immer mehr zurück - auch für private Kontakte habe ich kaum noch Energie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E3. Das Wochenende benötige ich zum Erholen - ich habe kaum Energie und Interesse für Aktivitäten und Hobbies.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E4. Ich bin rastlos und komme nicht zur Ruhe.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E5. Ich versuche alles richtig zu machen und verliere mich leicht in Details.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E6. Ich verbeiße mich in meine Aufgaben und tue mir dann schwer, von anderer Unterstützung anzunehmen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E7. Ich spreche sehr schnell, verhasple mich oder komme ins Stottern.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E8. Ich falle anderen ins Wort und tue mir schwer mit dem Zuhören - ich werde zunehmend rasch ungeduldig, mir geht alles zu langsam.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E9. Ich trommle mit Händen und Füße oder knirsche mit den Zähnen.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E10. Ich tue mir schwer damit, gut auf mich und meine Gesundheit zu achten.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E11. Ich äußere mich anderen gegenüber zunehmend zynisch oder/und pessimistisch.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E12. Meine Stimme ist leise und kraftlos.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E13. Ich stelle meine Grundbedürfnisse wie Essen, Erholung, Toilettengänge zurück.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E14. Ich konsumiere verstärkt Alkohol (oder Medikamente) um mich zu entspannen.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E15. Ich mache viel weniger Sport und Bewegung als für mich wichtig wäre.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

E16. Ich nehme mir kaum Zeit für mich und jene Aktivitäten, die mir Freude bereiten.

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 8 0 9 0 10

0 - Trifft nicht zu

10 - Trifft voll zu

Ø GESAMTERGEBNIS

Falls Du menschlich bist, lasse dieses Feld leer.

WeiterSenden

Verwende Umschalt+Tab , um zurückzugehen