

Beurteilung Stresskomponenten

Stressmanagement

Stress ist eine Gewohnheit, daher musst du deine Gewohnheiten angehen, wenn du etwas an deinem Stressniveau ändern möchtest.

Vorher solltest du aber wissen, dass, egal wie viel Stress du hast, sich deine Fähigkeit zu Veränderungen durch körperliche und psychische Reaktionen und Verhaltensmuster ausdrückt.

Dieser Test hilft dir dabei, die Bedeutung dieser drei Parameter zu identifizieren.

Der Test ist in drei Abschnitte (körperlicher Kontext, psychologischer und emotionaler Kontext, Verhaltenskontext) unterteilt. Beantworte die Fragen und Zähle anschließend die Punktezahl der einzelnen Abschnitte zusammen. Deine Gesamtpunktzahl zeigt uns an, welche Parameter dich am meisten betreffen. Das Wissen darüber ermöglicht es uns, auf diese zu konzentrieren.

Die Stressanalyse, die Vorbeugung und die Veränderung sind Bausteine und ein Teil des **WellAging Lifestyle Programm** für ein gesundes, aktives und langes Leben.

Für eine detaillierte Analyse vereinbare bitte im Vorfeld einen Termin mit deinem persönlichen WellAging Lifestyle Berater/in.

Wir wünschen uns, dass es dir gut geht!

Dein Wellaging Lifestyle Team



Abschnitt 1-
Körperlicher Kontext

Ich habe Schlafprobleme (beim Einschlafen oder mit zu frühem Aufstehen)	
Immer	5 Punkte
Sehr häufig	4 Punkte
Relativ häufig	3 Punkte
Manchmal	2 Punkte
Nie	1 Punkt

Bei Gesprächen, vor einem Auftritt o.ä. auch im kleinen, habe ich einen Kloß im Hals, schwitzige Handflächen und weiß nicht, was ich sagen soll	
Trifft vollkommen zu	5 Punkte
Trifft zu	4 Punkte
Weiß nicht	3 Punkte
Trifft überhaupt nicht zu	1 Punkt

Ich greife häufig zu Alkohol oder Zigaretten (oder anderen Drogen) um mich zu entspannen.	
Trifft vollkommen zu	5 Punkte
Trifft zu	4 Punkte
Weiß nicht	3 Punkte
Trifft überhaupt nicht zu	1 Punkt

**Ich leide regelmäßig an unangenehmen körperlichen Symptome
(Atemprobleme, Verdauungsprobleme, Herzrasen, ect.)**

Trifft vollkommen zu 5 Punkte

Trifft zu 4 Punkte

Weiß nicht 3 Punkte

Trifft überhaupt nicht zu 1 Punkt

Gesamtpunktzahl:

-Abschnitt 2-

Psychologischer und emotionaler Kontext

**Ich habe Probleme am Wochenende abzuschalten und die Arbeit oder mein
Hobby zu vergessen.**

Immer 5 Punkte

Sehr häufig 4 Punkte

Relativ häufig 3 Punkte

Manchmal 2 Punkte

Nie 1 Punkt

**Wenn ich mit einer Aufgabe fertig bin, kommt es vor, dass ich mir Sorgen
mache und in negativen Denkmustern verharre.**

Immer 5 Punkte

Sehr häufig 4 Punkte

Relativ häufig 3 Punkte

Manchmal	2 Punkte
Nie	1 Punkt

Ich bin zufrieden mit mir selbst und davon überzeugt, dass ich der Herausforderung in meinem Job bzw. Arbeitsplatz gewachsen bin.	
Trifft vollkommen zu	1 Punkt
Trifft zu	2 Punkte
Weiß nicht	3 Punkte
Trifft nicht zu	4 Punkte
Trifft überhaupt nicht zu	5 Punkte

Ich habe wenig Freude und Interesse an meinen beruflichen Aktivitäten und meinen Freizeitaktivitäten, so wie früher.	
Trifft vollkommen zu	5 Punkt
Trifft zu	4 Punkte
Weiß nicht	3 Punkte
Trifft nicht zu	2 Punkte
Trifft überhaupt nicht zu	1 Punkte

-Abschnitt 3-

Verhaltenskontext

Ich fühle mich verärgert oder gereizt wenn die Dinge nicht genau so laufen, wie ich es geplant habe

Immer 5 Punkte

Sehr häufig 4 Punkte

Relativ häufig 3 Punkte

Manchmal 2 Punkte

Nie 1 Punkt

Ich unterbreche andere häufig und versuche ihnen meinen Standpunkt aufzudrängen

Immer 5 Punkte

Sehr häufig 4 Punkte

Relativ häufig 3 Punkte

Manchmal 2 Punkte

Nie 1 Punkt

Ich habe das Gefühl, meine Arbeit aus Zeitmangel zu hektisch zu erledigen.

Trifft vollkommen zu 5 Punkt

Trifft zu 4 Punkte

Weiß nicht 3 Punkte

Trifft nicht zu 2 Punkte

Trifft überhaupt nicht zu 1 Punkte

Ich verliere manchmal die Geduld mit meinen Mitmenschen

Trifft vollkommen zu 5 Punkt

Trifft zu 4 Punkte

Weiß nicht 3 Punkte

Trifft nicht zu 2 Punkte

Trifft überhaupt nicht zu 1 Punkte

Gesamtpunktzahl Abschnitt 3:

Gesamtergebnis Stress

Wo hast du die höchste Punktzahl?

Punktzahl psychischer Stress

Punktzahl emotionaler Stress

Punktzahl Verhaltensstress

Zähle alle Punkte zusammen:

Name:
Vorname
Telefon:
Emailadresse:
Unterschrift:
Datum:

O Ja, ich möchte eine persönliche Auswertung meiner Testergebnisse

O Ja, ich bin an einer persönlichen Beratung interessiert.

O Ich bin mit der Auswertung und Speicherung meiner persönlichen Angaben und Daten einverstanden.

Vielen Dank das Du unseren Test durchgeführt hast. Sende uns heute noch deinen ausgefüllten Bogen per Email an : info@wellaging-lifestyle.club oder per Foto über whatsapp an: 015738398732!

In einem persönlichen Gespräch, telefonisch oder via online-Zoom sprechen wir nach der Auswertung mit dir über dein Ergebnis und darüber wie wir dir helfen können, ein Leben voller Gesundheit, Wohlstand und Zufriedenheit zu führen.

Wichtige Information: Wir stellen keine Diagnosen, heilen keine Krankheiten und raten bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen.