

# WIE GESTRESST BIST DU?

**1. Kannst du dein Leben überwiegend aktiv gestalten und problematische Situationen aus eigener Kraft bewältigen?**

ja.....2  
teilweise .....1  
nein.....0

**2. Ist es dir wichtig, bei anderen einen guten Eindruck zu hinterlassen und Konflikten aus dem Weg zu gehen?**

ja.....0  
teilweise .....1  
nein.....2

**3. Fühlst du dich in deinem privaten und beruflichen Netzwerk gut integriert?**

ja.....2  
teilweise .....1  
nein.....0

**4. Pflegst du einen ausgeglichenen, regelmäßigen Tagesrhythmus?**

ja.....0  
teilweise .....1  
nein.....2

**5. Wirst du unruhig, wenn Dinge anders laufen als gedacht?**

selten.....2  
manchmal.....1  
häufig.....0

**6. Bist du bei Konflikten oder Kritik schnell verletzt oder aufgebracht?**

nein.....2  
teilweise .....1  
ja.....0

**7. Wie oft nimmst du am Tag dein Smartphone in die Hand?**

0 - 10-mal.....2  
11 - 50-mal.....1  
öfter .....0

**8. Wie lange bist du täglich außerhalb deiner Arbeit online?**

0 - 30 min.....2  
30 - 90 min.....1  
länger.....0

**9. Leidest du unter Bauch-, Rücken- oder Kopfschmerzen?**

selten bis nie.....2  
manchmal.....1  
häufig.....0

**10. Fühlst du dich oft schuldig?**

ja.....0  
teilweise .....1  
nein.....2

**11. Fühlst du dich überfordert oder unter starkem Zeitdruck?**

selten bis nie.....2  
manchmal.....1  
häufig.....0

**12. Fühlst du dich manchmal hilflos oder ausgeliefert?**

selten.....2  
manchmal.....1  
häufig.....0

**13. Ist es dir sehr wichtig, gebraucht zu werden?**

ja.....0  
teilweise .....1  
nein.....2

**14. Denkst du oft auch mal an dich?**

ja.....2  
teilweise .....1  
nein.....0

**15. Fallen dir spontan zehn Dinge ein, die dein Leben besonders wertvoll machen?**

ja.....2  
mit etwas Überlegung.....1  
nein.....0

**16. Wie oft empfindest du Angst oder Widerwillen?**

selten.....2  
immer wieder .....1  
häufig.....0

**17. Bist du in deinem Tagesablauf gut organisiert?**

ja.....2  
teilweise .....1  
nein.....0

**18. Brauchst du Alkohol oder Tabletten zum Entspannen?**

ja, meistens.....0  
manchmal.....1  
selten bis nie.....2

Im Folgenden sind Mehrfachnennungen möglich.

**19. Du fühlst dich überwiegend...**

dankbar.....1  
glücklich.....1  
stabil .....1  
optimistisch.....1  
zum Lachen aufgelegt.....1  
neugierig.....1  
im Urvertrauen.....1  
geborgen .....1  
am richtigen Ort.....1  
gesehen und respektiert.....1  
attraktiv .....1  
mit sinnvollen Aufgaben betraut .....1  
in deiner Mitte .....1  
wertvoll.....1  
selbstbestimmt .....1  
wach und ausgeruht .....1



## 20. Du kannst gut abschalten...

in der Mittagspause.....	1
unterwegs.....	1
abends.....	1
nachts.....	1
beim Sporttreiben.....	1
am Wochenende.....	1
im Urlaub.....	1



## 21. Du...

gestaltest gerne.....	1
grübelst nicht über Dinge.....	1
schläfst tief und erholsam.....	1
pfliegst regelmäßig Hobbies.....	1
erlaubst dir, Fehler zu machen.....	1
empfindest tiefe Liebe.....	1
kannst Hilfe gut annehmen.....	1
lebst körperliche Zärtlichkeit.....	1
nimmst Lob gerne an.....	1
kannst gut „nein“ sagen.....	1
bewegst dich gerne und häufig.....	1
bist gerne für andere da, wenn diese fragen.....	1
schläfst täglich zwischen sieben und neun Stunden.....	1
gönnt dir die Pausen.....	1
kannst Kontrolle und Aufgaben gut abgeben.....	1

weiß, worum es im Leben für dich geht.....	1
hast als Kind die nötige Liebe erfahren.....	1
bist glücklich in einer stabilen Beziehung.....	1
bist finanziell abgesichert.....	1
findest es normal, dass es manchmal Rückschläge gibt.....	1
singst oder tanzt gerne.....	1
kannst tiefe Trauer und Freude empfinden.....	1
gönnt anderen ihre Erfolge.....	1
findest es in Ordnung, wenn jemand anderer Meinung ist.....	1
genießt regelmäßig die Natur.....	1
verwöhnt dich oft auch selbst.....	1
zeigst dich so, wie du bist.....	1
beginnst und beendest den Tag entspannt und harmonisch.....	1
nimmst Neues und Veränderungen gerne an.....	1
hältst das Kind in dir lebendig.....	1



### Addiere deine Gesamtpunktzahl und nehme die Bewertung als Richtlinie

#### 0 - 25 Punkte:

Dein Ergebnis deutet auf einen hohen Stresslevel und geringe Ausgleichsmöglichkeiten hin. Das begünstigt chronische Krankheiten.

#### 26 - 44 Punkte:

Deine Antworten sprechen für ein stress- und aktivitätsbetontes Leben, das zwar in dieser Form funktionieren kann, aber für dich unnötig anstrengend ist und die Beziehungen belastet.

#### 45 - 60 Punkte:

Du bist auf einem guten Weg zu einem entspannteren Leben, weil du deinen Alltag aktiv gestaltest und in seiner Gesamtheit annimmst. Ein Blick auf deine Antworten weist den Weg zu einigen Knoten, die noch gelöst werden können.

#### 61 - 76 Punkte:

Du verfügst über wirksame Resilienzen und Mittel der Entspannung. Dies ermöglicht dir eine gute Regeneration, Lebens- und Beziehungsgestaltung.

#### Mehr als 76 Punkte:

Dein Ergebnis spricht für ein ausgezeichnetes Selbst-, Beziehungs- und Stressmanagement

**BACK TO MY ROOTS** - DEIN VITALES LEBEN  
GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

#### Nicole Effendy

Gesundheitscoach - Ernährungsberaterin

Wellness- und Stressberaterin

Steinebergstraße 6 - 87527 Sonthofen

[www.deinvitalesleben.de](http://www.deinvitalesleben.de)

