

STRESSTEST

Job

- Ankommende E-Mails oder spontane kleinere Gespräche lenken mich total ab. Mir fällt es immer schwerer, mich zu konzentrieren.
- Jeden Morgen muss ich mich überwinden auf Arbeit zu gehen. Ich fühle mich wie in einem Hamsterrad.
- Mit meinen Kollegen habe ich kaum Kontakt. Dafür habe ich einfach keine Zeit.
- Wenn ich könnte, würde ich mir einen neuen Job suchen.
- Mein tägliches Arbeitspensum ist kaum zu schaffen.

Gesundheit

- Ich schlafe schlecht. Ich habe Probleme einzuschlafen oder wache mitten in der Nacht auf und grübele.
- Derzeit fühle ich mich nicht sehr fit. Mich quälen z.B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen.
- Um abschalten zu können, helfen mir oft Alkohol oder Zigaretten.
- Ich zweifle häufig an mir selbst und bin nicht sicher, ob ich den Anforderungen des Lebens gerecht werde.
- Eigentlich bin ich selten krank. Jedoch bin ich in letzter Zeit hin und wieder erkältet oder fühle mich schlapp.

Privat

- Meine Freunde sagen mir hin und wieder, ich würde schlecht aussehen. Sie sagen, sie sorgen sich um mich.
- Ich bin oft traurig und frage mich, wie es weitergeht. Mir kommen häufiger die Tränen.
- Mein Privatleben wächst mir zunehmend über den Kopf. Ich habe das Gefühl niemandem gerecht zu werden.
- Für Hobbies, Freunde oder Familie kann ich derzeit kaum Motivation aufbringen. Wenn ich Freizeit habe, kann ich mich kaum zu etwas Anderem aufraffen.
- Derzeit bin ich sehr gereizt. Mich bringen die kleinsten Dinge zur Weißglut. So kenne ich mich eigentlich nicht.

No stress,

relax

Bei 5 oder mehr Antworten mit »Ja«
sollten Möglichkeiten zur Stress-
reduzierung angewandt werden.

*Dieser Test dient als Anregung, sich mit den Anzeichen von Überlastung auseinander zu setzen. Für eine professionelle Diagnose empfehlen wir den Besuch beim Arzt oder Psychologen oder die Teilnahme am AOK Programm »Stress im Griff«.