

## Test: Wie hoch ist Ihre Stressbelastung?

	Trifft nicht zu/nie	Trifft ein wenig zu/selten	Trifft teilweise zu/ab und zu	Trifft weitgehend zu/oft	Trifft stark zu/immer
Mein Schlaf ist schlecht und wenig erholsam, morgens fühle ich mich nicht richtig ausgeruht.					
Ich ertappe mich immer wieder bei dem Gedanken, dass ich alles vielleicht nicht mehr schaffe.					
Gedanken an meine Aufgaben und Pflichten gehen mir auch in meiner Freizeit nicht mehr aus dem Kopf.					
Mir fehlt ein Mensch, mit dem ich vertrauensvoll über meine Sorgen sprechen kann.					
Manchmal komme ich nervlich nur zur Ruhe, wenn ich ein Glas Bier, Wein oder eine Tablette zu mir nehme.					
Mein/e Partner/in bzw. meine Familie beklagt sich, dass ich zu wenig Zeit für sie übrig habe.					
Manchmal habe ich den Eindruck, dass mein Gedächtnis und meine Konzentration nachgelassen haben.					
Mein Leben bringt es mit sich, dass ich viele Dinge gleichzeitig im Auge behalten und bearbeiten muss.					
Mir fehlt etwas, auf das ich mich am Ende des Tages oder am Wochenende so richtig freuen kann.					
Zwischen Kollegen/-innen herrscht Unzufriedenheit und ein feindseliges Klima.					
Ich habe körperliche Beschwerden, bei denen der Arzt keine Abhilfe schaffen kann (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Schwindel, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Probleme).					
Ich rauche.					
Mein Privatleben ist durch Probleme erheblich belastet.					
Für körperliche Bewegung oder Sport bleibt mir meistens keine Zeit.					
<b>Punktwert</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**Gesamtpunktzahl:** \_\_\_\_\_

**Auswertung:**

Kreuzen Sie das für Sie zutreffende Feld an. Zählen Sie am Ende die Punktwerte zusammen.

**Bis 17 Punkte: grüner Bereich.** Behalten Sie die Belastungsaspekte, bei denen Sie 3 oder 4 Punkte haben, im Auge.

**18 bis 31 Punkte: gelber Bereich.** Ihre Stressbelastung ist größer, als Ihnen auf Dauer gut tut. Besprechen Sie Ihre Situation vor allem die mit 3 oder 4 Punkten bewerteten Bereiche, mit Ihrem Hausarzt.

**32 Punkte und mehr: roter Bereich.** Sie stehen unter Stress und befinden sich möglicherweise in einer gesundheitlichen Gefahrenzone. Sie sollten sich ärztlich oder psychotherapeutisch beraten lassen. Verbessern Sie die Situation als Erstes in den Bereichen, denen Sie 3 oder 4 Punkte gegeben haben.

Quelle: stern gesund leben, Nr. 3/2010

Der Test wurde von Prof. Bauer, Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg, entwickelt.