

Kleiner Stress-Test

Dipl.-Psychologe Erhard Georgi

Kreuzen Sie bitte entsprechend an:

ja nein

1. Schlafen Sie schlechter ein als früher oder wachen Sie in der Nacht häufiger auf?
2. Können Sie abends oder am Wochenende schlechter abschalten?
3. Leiden Sie in der letzten Zeit häufiger als früher unter Infektionskrankheiten wie Erkältung oder Grippe?
4. Trinken Sie zum Abschalten mehr Alkohol als früher?
5. Können Sie sich schlechter konzentrieren?
6. Wenn etwas nicht so läuft wie geplant, werden Sie dann leichter gereizt oder aggressiv?
7. Nervt Sie zunehmend "die Fliege an der Wand" oder ein klingelndes Telefon?
8. Fühlen Sie sich häufiger als früher überfordert oder haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles über den Kopf wächst?
9. Haben Sie in der letzten Zeit häufiger als früher Kopfschmerzen, Druck im Bauch oder Herzklopfen?
10. Meiden Sie zunehmend gesellige Anlässe oder ziehen sich von Freunden zurück?
11. Haben Sie öfters aggressive Gedanken, die sich gegen andere oder sich selbst richten?

Auswertung:

Falls Sie 4 Mal oder öfter mit "ja" geantwortet haben und Sie sich seit geraumer Zeit körperlich oder seelisch nicht gut fühlen und etwas dagegen tun wollen: "Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker...."