

STRESSTEST

Ihre Punkte

1. Wie oft denken Sie zu Hause an Ihre Arbeit? Gelegentlich (2) Häufig (3) Sehr selten (1) Nie (0)				
2. Wie oft können Sie abends zu Hause nicht entspannen, weil Sie noch etwas zu tun haben? Immer mal wieder (2) Sehr häufig (3) Sehr selten (1) Nie (0)				
3. Wie oft können Sie nicht so gut schlafen, weil Probleme des Tages Sie belasten? Hin und wieder (2) Sehr selten (1) Sehr häufig (3) Nein, nie (0)				
4. Es ist Montag Morgen. Wie fühlen Sie sich? Gut. Ich freue mich auf die Woche (1) Schlecht, die Woche soll schnell rumgehen (3) Ich freue mich auf das nächste Wochenende (2) Sehr gut. Ich stürze mich gerne in meine Aufgaben (0)				
5. Haben Sie Verspannungen im Nacken oder Rücken? Manchmal (2) Oft (3) Selten (1) Nein, nie (0)				
6. Was tun Sie abends um abzuschalten? Auf der Couch liegen (3) Mit Freunden ausgehen (1) Essen gehen (2) Viel Sport und Bewegung (0)				
7. Haben Sie genügend Zeit für sich und all Ihre Hobbys & Interessen? Selten (2) Hin und wieder (1) Kaum (3) Ja, absolut genügend (0)				
8. Wie oft fühlen Sie sich von Ihrem Alltag erschöpft? Sehr selten (1) Ein paar Mal die Woche (3) Manchmal (2) Nie (0)				
9. Wie oft können Sie sich abends aufraffen sich noch zu bewegen? Selten (3) Ein Mal die Woche (2) Sehr oft (1) Jeden Tag (0)				
10. Stehen Sie oft unter Zeitdruck? Hin und wieder (2) Nur selten (1) Oft (3) Ich habe nie Zeitdruck (0)				

Punkte Gesamt: