



Test Stressbilanz

Wie gefährdet bin ich? Ein kleine Stressbilanz

Prüfen Sie, ob eine oder mehrere der folgenden Aussagen über einen langen Zeitraum zutreffen und kreuzen Sie die entsprechenden Kästchen an:

Mit Bezug auf die Arbeit:

1. Wenn ich in die Firma komme, habe ich gleich schlechte Laune.
2. Ich schaffe es nur selten, pünktlich Feierabend zu machen.
3. Wenn der Tag oder die Woche nicht reichen, nehme ich Unerledigtes mit nach Hause.
4. Die Arbeit frustriert mich, eigentlich sehe ich nicht mehr viel Sinn darin.
5. Ich arbeite ständig unter Druck.
6. Die Arbeit schlägt mir regelrecht auf mein körperliches Wohlbefinden (z. B. Magenschmerzen, Rückenschmerzen, Herzbeschwerden).
7. Meine Kollegen nerven mich.
8. Eigentlich bin ich schon vor Feierabend ziemlich erledigt.
9. Ich fühle mich häufig regelrecht ausgelaugt.

Mit Bezug auf die arbeitsfreie Zeit:

1. Nach der Arbeit kann ich nur schwer abschalten. Ich muss ewig daran denken.
2. Ich habe immer mehr Angst vor Fehlern und Problemen bei der Arbeit.
3. Ich mache mir Sorgen, dass ich die Arbeit bald nicht mehr schaffe.
4. Wenn ich mich entspanne, gehört auch ein Gläschen Wein oder Bier dazu.
5. Manchmal wache ich nachts auf und mache mir Sorgen.
6. Ich habe kaum noch Zeit für Familie und die Freunde.
7. Abends oder am Wochenende bleibe ich lieber zu Hause, wenn ich schon mal frei habe. Alles andere wird mir zu anstrengend.
8. Ein paar Kopfschmerztabletten sollten immer vorrätig sein.
9. Ich sollte wegen einiger Sachen längst mal wieder zum Arzt.

Haben Sie sich oder Ihre Situation in einigen Sätzen wieder erkannt? Wenn Sie 0 - 5 Aussagen bejahen konnten, bewegen Sie sich noch in einem verträglichen Bereich. Wenn Sie sich in 6 - 12 Aussagen wieder finden, sollten Sie sich Gedanken machen, wie Sie einem Burn-out vorbeugen können. Wenn Sie mehr als 13 für sich mit Ja beantwortet haben, sind Sie bereits im Burn-out oder zumindest kurz davor. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt durchchecken und nehmen Sie professionelle Begleitung bei einem guten Coach in Anspruch. Gerne stehen wir Ihnen für ein unverbindliches Erstgespräch zur Verfügung.