

VERÄNDERUNGEN ANPACKEN

ANDREA KERN



Stress-Test nach Prof. Dr. Gert Kaluza

Sind Sie gestresst?

In der Tabelle unten sind körperliche, emotionale, kognitive und verhaltensorientierte Warnsignale für Stress zusammengefasst.

Welche haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

Bewerten Sie die Intensität der Warnsignale mit 2, 1 oder 0.

Addieren Sie zum Schluss die Punktezahl.

Symptome, die auf Stress hindeuten: Beobachtungen aus der letzten Woche.	Häufig = 2	Selten = 1	Kaum / nie = 1	Punktezahl
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen / Herzstiche				
Engegefühl in der Brust				
Atembeschwerden				
Einschlafstörungen				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden				
Magenschmerzen				
Appetitlosigkeit				

Sexuelle Funktionsstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopfschmerzen				
Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Starkes Schwitzen				
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärgergefühle				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit / Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere, „ausgebrannt sein“				
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken / Grübeln				
Konzentrationsstörungen				
Leere im Kopf („Blackout“)				
Tagträume				
Alpträume				
Leistungsverlust / häufige Fehler				
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber andern, „aus der Haut fahren“				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen				
Schnelles Sprechen oder Stottern				
Andere unterbrechen, nicht zuhören können				
Unregelmäßig essen				
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung				
Private Kontakte „schleifen lassen“				

Mehr Rauchen als erwünscht				
Weniger Sport und Bewegung als erwünscht				
Gesamtpunktzahl				

Auswertung:

0 bis 10 Punkte	Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.
10 bis 20 Punkte	Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern
21 und mehr Punkte	Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Quelle: Gert Kaluza, Stressbewältigung, 2011.

Erstaunt Sie Ihr Ergebnis?

Falls Sie sich entschließen sollten, Maßnahmen zur Stressprävention oder zur Stressbewältigung zu ergreifen, wenden Sie sich bitte an mich!

Bei einem **unverbindlichen und kostenlosen Erstgespräch** können wir gemeinsam festlegen, wie Ihr weiterer Weg aussehen soll und welche Maßnahmen für Sie sinnvoll sind.

Mein Kontakt:

Veränderungen anpacken

Andrea Kern – Business Coaching & Change Management

Telefon: +43 (0)699 17741939

E-Mail: office@andreakern.net

Website: <https://www.andreakern.net>