

Stressfragebogen

Überprüfung der eigenen Stress-Situation



	Immer	Manchmal		Nie	
	1	2	3	4	5
Ich esse wenigstens einmal am Tag eine warme, vollwertige Mahlzeit					
Ich schlafe 7-8 Stunden wenigstens in 4 Nächten pro Woche					
Ich gebe und bekomme regelmäßig Liebe und Zuneigung					
Ich habe wenigstens einen Verwandten, den ich mag und auf den ich mich verlassen kann, im Umkreis von 80km					
Ich mache mindestens 2x pro Woche Sport mit maximaler Atmung					
Ich beschränke mich auf weniger als 10 Zigaretten pro Tag					
Ich trinke weniger als 5x pro Woche Alkohol					
Ich habe das meiner Größe entsprechende Gewicht					
Mit meinem Einkommen kann ich meine Ausgaben bestreiten					
Ich bin gestärkt durch meinen Glauben					
Ich gehe regelmäßig zu gesellschaftlichen bzw. sozialen Anlässen					
Ich habe viele Freunde und Bekannte					
Ich habe einen oder mehrere Freunde, denen ich auch meine persönlichen Themen anvertrauen kann					
Ich bin körperlich gesund (einschl. Augen, Zähne, Ohren)					
Ich kann offen über meine Gefühle reden, wenn ich ärgerlich oder auch besorgt bin					
Ich spreche regelmäßig mit meinen Mitmenschen über häusliche Probleme					
Ich mache mir jede Woche mind. 1x eine Freude					
Ich bin zeitlich gut organisiert					
Ich trinke weniger als 3 Tassen Kaffee (oder koffeinhaltige Getränke) pro Tag					
Ich nehme mit während der Tages immer wieder genügend Zeit zum Ausruhen					

Addieren Sie die angekreuzten Zahlen, ziehen Sie von diesem Wert die Zahl 20 ab.

Wert < 20: niedrige Stressanfälligkeit

Wert > 30: erhöhte Stressanfälligkeit

Wert > 50: ernsthafte Stressgefährdung