

# Test: Stress-Symptome

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Leiden und Beschwerden. Kreuzen Sie bitte das für Sie zutreffende Feld an.

	Problem	häufig/ stark	selten/ manchmal	nicht/ niemals	Punkte
1	Innere Unruhe	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
2	Reizbarkeit/Nervosität	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
3	Einschlafschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
4	Durchschlafprobleme	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
5	Starkes Schlafbedürfnis	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
6	Mattigkeit/Schwächegefühl	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
7	Abgespanntheit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
8	Muskelverspannungen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
9	Kreuz-/Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
10	Zittrigkeit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
11	Konzentrationsschwierigkeiten	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
12	Aufsteigende Hitze	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
13	Schweißausbrüche	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
14	Schwindelgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
15	Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
16	Migräne	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
17	Berufliche Sorgen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
18	Private Sorgen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
19	Seelische Konflikte	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
20	Angstgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
21	Alpträume	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
22	Weinen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
23	Beklemmungsgefühle	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
24	Kloß-/Würgegefühl im Hals	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
25	Übelkeit	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
26	Herzschmerzen	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
27	Herzjagen/Herzstolpern	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
28	Kreislaufbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
29	Kalte Hände/Füße	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
30	Magenbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
31	Verdauungsbeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
32	Atembeschwerden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
33	Grübeln über Erkrankung	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
		Gesamtpunktzahl			

<b>Übertrag Gesamtpunktzahl</b>		
34	Welche Probleme belasteten Sie in letzter Zeit?	
	Im Beruf	
	Zu Hause	

## **Auswertung**

1. Übertragen Sie Ihre Gesamtpunktzahl aus Test Stress-Symptome
  
2. Bewerten Sie jedes Problem der Frage 34 je nach Belastungsstärke mit 1-3 Punkten
 

a) etwas belastend	je 1 Punkt
b) belastend	je 2 Punkte
c) stark belastend	je 3 Punkte

Gesamtpunktzahl (1 + 2)

## **Bewertung**

0-14 Punkte:

Sie können sich über Ihre relativ gute Gesundheit freuen. Das "Wege aus dem Stress"-Programm wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben. Sie können damit rechnen, dass sich die von Ihnen angegebenen Beschwerden bessern oder beseitigen lassen. Konsequente Einübung des Entspannungs-Trainings ist natürlich Voraussetzung.

15-29 Punkte:

Die Kettenreaktionen der körperlichen und seelischen Störungen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald mit dem "Wege aus dem Stress"-Programm beginnen. Nach etwa 4-6 Wochen konsequenten Übens, verbunden mit gezielter Problembearbeitung, können Sie eine wesentliche Besserung bzw. die Beseitigung der Beschwerden erreichen.

30 und mehr Punkte:

Sie stecken bereits tief im Kreisprozess der Verspannungen und emotionalen Belastungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen ihren Stress tun in Form eines konsequenten Entspannungs-Trainings. Natürlich können auch Sie eine Linderung bzw. Beseitigung Ihrer Beschwerden erreichen, nur wird dies länger dauern als bei anderen und Sie müssen konsequent daran arbeiten.