

# Test: Auswirkungen auf Verhalten und Gefühle

Beantworten Sie bitte die Fragen so spontan wie möglich !

Frage	immer	häufig	manchmal	selten	nie	Punkte
1. Fällt es Ihnen schwer, andere zu bitten, etwas für Sie zu tun?	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	
2. Zuckt es Ihnen in den Fingern, wenn Sie andere etwas tun sehen, was Sie selbst viel besser könnten?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
3. Nehmen Sie sich unangenehme Dinge sehr lange zu Herzen?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	
4. Fällt es Ihnen schwer, sich zurückzuhalten, wenn Ihr Gesprächspartner Ihnen zu langsam spricht?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
5. Trifft man Sie immer in Eile an?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	
6. Fällt es Ihnen schwer, von Speisen, die Sie gern mögen, nicht mehr zu essen, als Sie eigentlich sollten?	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	
7. Erledigen Sie gewöhnlich mehrere Dinge gleichzeitig (z.B. Essen, Fernsehen, Zeitung lesen)?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
8. Kommt es bei Ihnen vor, dass Ihre Gedanken abschweifen, wenn Ihnen jemand etwas erzählt ?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	
9. Haben Sie den Eindruck, dass Ihnen die Menschen nur uninteressantes Zeug erzählen?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	
10. Werden Sie unruhig, wenn Sie Schlange stehen müssen?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
11. Raten Sie anderen gerne, wie sie etwas besser machen können?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	
12. Fällt es Ihnen schwer, sich zu entscheiden?	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	
13. Denken Sie in Ihrer Freizeit an Probleme Ihrer Arbeit?	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	

Frage		Punkte
14. Wieviel Zeit haben Sie an einem Arbeitstag für Muße (Träumen, Spazieren oder Alleinsein)?	<input type="checkbox"/> mehr als 3 Stunden <input type="checkbox"/> 2 bis 3 Stunden <input type="checkbox"/> 1 bis 2 Stunden <input type="checkbox"/> weniger als 1 Stunde <input type="checkbox"/> keine	
15. Was tun Sie, wenn ein Auto vor Ihnen zu langsam fährt und keine Überholmöglichkeit besteht?	<input type="checkbox"/> wütend/schimpfen <input type="checkbox"/> hupen <input type="checkbox"/> auf dem Lenkrad trommeln <input type="checkbox"/> das Radio anstellen <input type="checkbox"/> gelassen hinterherfahren	
16. Wie sprechen Sie?	<input type="checkbox"/> sehr schnell <input type="checkbox"/> schnell <input type="checkbox"/> gemäßigt <input type="checkbox"/> ruhig <input type="checkbox"/> bedächtig	
Schätzen Sie sich zum Abschluss auf folgenden Skalen ein. Sie haben die Möglichkeit, zwischen zwei Gegensätzen zu unterscheiden, und zwar mit fünf Ausprägungsgraden. (Wenn Sie sich z. B. für "rückhaltslos offen" halten, kreuzen Sie 1 an. Für "ziemlich offen" die 2, für "völlig verschlossen" die 5).		
17.	Offen    1    2    3    4    5    Verschlossen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0    0    0    1    3	
18.	Zufrieden, phlegmatisch    1    2    3    4    5    Ehrgeizig <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0    0    0    2    2	
19.	Selbstlos    1    2    3    4    5    Eigennützig <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0    0    0    2    2	
20.	Bescheiden    1    2    3    4    5    Anspruchsvoll <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0    0    0    2    3	
Um Ihren Punktwert zu ermitteln, achten Sie jeweils auf die Zahlen, die unter Ihren Kreuzen stehen.		
Gesamtpunktzahl		

## Bewertung

0 - 19 Punkte:

Sie sind durch Stress nicht gefährdet. Bleiben Sie weiterhin gelassen.

20 - 49 Punkte:

Sie halten für Tugend, was Sie auf Dauer gefährdet und zerstört. Sie sollten ruhiger werden, die Dinge weniger ernst nehmen und lernen, sich zu entspannen. Nehmen Sie sich Zeit zur Muße, überprüfen Sie Ihre Ziele und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.

50 - 75 Punkte:

Sie lassen sich von der Zeit, von der Arbeit und dem Wunsch nach Anerkennung auffressen. Ihre Gesundheit ist gefährdet! Gehen Sie zu Ihrem Arzt und lassen Sie einen Check up durchführen. Es ist höchste Zeit, Ihren Lebensstil zu ändern! Stressbewältigung ist für Sie unerlässlich!