



Stresstest: Wie gestresst sind Sie?

Hat Sie der Stress bereits im Griff?

Stress wirkt sich bei jedem Menschen anders aus. Stressanzeichen können sich auf verschiedene Arten zeigen.

Machen Sie den Selbsttest und kreuzen Sie an:

<input type="checkbox"/> Fühlen Sie sich im Alltag oft erschöpft, müde und energielos?	<input type="checkbox"/> Genügt Ihnen das Wochenende nicht mehr um Ihre Batterien aufzuladen?
<input type="checkbox"/> Belasten Sie all die Verpflichtungen und Erwartungen, welche das Umfeld an Sie stellt?	<input type="checkbox"/> Sind Sie schon morgens nach dem Aufstehen das erste Mal gestresst und unter Zeitdruck?
<input type="checkbox"/> Leiden Sie unter permanentem Energiemangel?	<input type="checkbox"/> Überfordern Sie gewissen Situationen in Ihrem Privat- und/oder Berufsleben?
<input type="checkbox"/> Fühlen Sie sich des Öfteren gereizt? Und brennen Ihre Sicherungen schneller durch?	<input type="checkbox"/> Fühlen Sie sich angespannt und leiden unter nervöser Unruhe?
<input type="checkbox"/> Rauben Ihnen Sorgen und Ängste über unerledigte oder bevorstehende Aufgaben den Schlaf?	<input type="checkbox"/> Wälzen Sie sich nachts stundenlang im Bett umher und können nicht einschlafen obwohl Sie eigentlich todmüde sind?
<input type="checkbox"/> Leiden Sie unter Stimmungsschwankungen?	<input type="checkbox"/> Reagiert Ihr Verdauungssystem auf Stress?
<input type="checkbox"/> Kommen Sie nachts nicht zur Ruhe und können abends nicht abschalten?	<input type="checkbox"/> Spüren Sie körperliche Symptome, wie Verspannungen und/oder (Kopf-)Schmerzen?
<input type="checkbox"/> Grübeln Sie stundenlang, weil Sie verschiedene Dinge beschäftigen?	<input type="checkbox"/> Konsumieren Sie vermehrt Alkohol, Tabak oder andere Drogen- und Genussmittel, um Stress abzubauen?
<input type="checkbox"/> Überfordert Sie die Doppelbelastung von Beruf und Familie?	<input type="checkbox"/> Wächst Ihnen manchmal alles über den Kopf?
<input type="checkbox"/> Nimmt der Zeit- oder Leistungsdruck im Berufsleben oder im Alltag ein Ausmass an, welches ungesund ist?	<input type="checkbox"/> Sind Sie abends oder vielleicht schon tagsüber völlig ausgebrannt?
<input type="checkbox"/> Essen Sie des Öfteren, wenn Sie sich unausgeglichen fühlen	<input type="checkbox"/> Haben Sie das Gefühl, manchmal nur noch zu funktionieren?



sinnvoll-er-leben

STALDER COACHING

Praxis für Stressreduktion & Gesundheitsförderung

An wie vielen Punkten der obenstehenden Auflistung haben Sie sich wiedergefunden?

Wie hoch würden Sie Ihr Stresslevel auf untenstehender Tabelle einschätzen?

- kein Stress
- geringer Stress
- mittlerer Stress
- hoher Stress
- extremer hoher Stress

Holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung bevor Ihnen alles über den Kopf wächst!

Verbessern Sie Ihre Stresskompetenz und sorgen Sie für eine ausgeglichene Energiebilanz.

Beugen Sie einem allfälligen Burnout vor und nehmen Sie mit mir Kontakt auf, damit wir Ihre Bedürfnisse abklären können.

Gerne begleite und unterstütze ich Sie dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.