

Test

Sind Sie gestresst? (Stresstest nach Prof. Kaluza)

Die folgenden Punkte können körperliche, emotionale, kognitive und Warnsignale im Verhalten sein. Welche davon haben Sie in den letzten Wochen an sich feststellen können?

Warnsignale für Stress / Körperliche Warnsignale	Sehr 2	Leicht 1	Kaum /nie 0	Punktzahl
Herzklopfen, Herzstiche				
Atembeschwerden				
Einschlaf- und Durchschlafstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopf- und Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit				
Magenschmerzen / Geschwüre				
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärger				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere „ ausgebrannt“				
Kognitive Warnsignale				
Gedanken kreisen, grübeln				
Konzentrationsstörungen,- schwächen				
Ablenkbarkeit, mangelnde Ausdauer				
Vergesslichkeit, Erinnerungsschwierigkeiten				
Leistungsschwäche, Lernschwierigkeiten				
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne				
Schnelles Sprechen, Stottern				
Unregelmäßig essen				
Private Kontakte schleifen lassen				
Mehr Rauchen und Trinken als gewünscht				
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht				
Gesamtpunktzahl:				

Testen Sie Ihr Risiko für ein Burnout-Syndrom (Burnout Risiko-Test nach A. und F. Wolf)

Wie oft treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

nicht = 0 Punkte

gelegentlich = 1 Punkt

häufig = 2 Punkte

Ich mache am liebsten alles selbst	
Ich brauche keine Hilfe, ich will nicht auf andere angewiesen sein	
Ohne mich geht es nicht	
Ich fühle mich für andere verantwortlich, kann mich schlecht abgrenzen und Nein sagen	
Bei der Erfüllung von Wünschen denke ich an mich zuletzt	
Ich scheue Konflikte mit anderen Menschen und möchte, dass mich alle mögen	
Meine Verpflichtungen wachsen mir über den Kopf, mein Tätigkeitsbereich gerät mir außer Kontrolle	
Der Termindruck hat mich total im Griff, ich bin meinen Aufgaben nicht mehr gewachsen	
Ich halte das nicht durch, ich schaffe das nicht	
Fehler sind mir ein Gräuvel, es muss immer alles perfekt sein	
Auf mich muss immer Verlass sein: Im Betrieb, in der Beziehung / Familie muss immer alles topp laufen	
Ich kann Halbheiten nicht leiden	
Ich muss immer 100% sicher sein und alles unter Kontrolle haben	
Ich muss immer wissen, was auf mich zukommt und ich mag nicht, dass etwas nicht so läuft wie ich will	
Ich habe Angst, dass mein Vorgesetzter mit meiner Arbeit nicht zufrieden ist	
Ich melde mich erst krank erst „mit dem Kopf unter dem Arm“	
Ich mag gerne Alkohol und / oder Zigarette zur Entspannung	
Ich brauche keine Ruhe und Ausgleich und habe wenig Zeit für meine Sozialkontakte	
Ich fühle mich ausgenutzt	
Für meine verantwortungsvolle Tätigkeit werde ich nicht angemessen bezahlt	
Ich fühle mich in Familie, Beziehung, Arbeit nicht wertgeschätzt und geliebt	
Gesamtpunktzahl:	

Auswertung Stresstest nach Prof. Kaluza

Es ist eine Höchstpunktzahl von 54 Punkten zu erreichen.

0 – 5 Punkte:	Sie können sich über eine gute gesundheitliche Stabilität freuen.
6- 11 Punkte:	Erste Anzeichen von Stressreaktionen finden bei Ihnen schon statt.
12 -18 Punkte:	Vermehrte Anzeichen von Stressreaktionen finden bei Ihnen statt.
Ab 18 Punkten:	Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannung, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen.

Auswertung Burnout Risiko-Test nach A. und F. Wolf

0 – 18 Punkte	Kein bzw. geringes Risiko für Burnout
19 – 31 Punkte	Mittleres Risiko für Burnout
32 – 42 Punkte	Hohes Risiko für Burnout