

Stresstest Selbsteinschätzung

Zur Selbstbeobachtung und Anamnese - 1/2

Dieser Test wird Aspekte wie Stressniveau, Schlafverhalten und Ernährung berücksichtigen. Bitte beachten Sie, dass dieser Test nicht wissenschaftlich validiert ist und nur zu Ihrer Selbsteinschätzung dient. Für eine genaue Diagnose ist es immer ratsam, einen Fachmann zu konsultieren.

Datum

Uhrzeit

- | | |
|--|--|
| 1. Wie oft fühlen Sie sich überfordert oder unter Druck gesetzt? | 1 Selten oder nie
2 Manchmal
3 Oft
4 Fast immer |
| 2. Wie bewerten Sie die Qualität Ihres Schlafes? | 1 Sehr gut
2 Gut
3 Mäßig
4 Schlecht |
| 3. Wie oft fühlen Sie sich müde oder erschöpft? | 1 Selten oder nie
2 Manchmal
3 Oft
4 Fast immer |
| 4. Wie häufig erleben Sie körperliche Symptome von Stress (z.B. Kopfschmerzen, Magenbeschwerden)? | 1 Selten oder nie
2 Manchmal
3 Oft
4 Fast immer |
| 5. Wie oft beobachten Sie an sich Ernährungsverhalten, das durch starke Unruhe geprägt ist z.B. emotionales Essen? | 1 Selten oder nie
2 Manchmal
3 Oft
4 Fast immer |



Stresstest Selbsteinschätzung

Zur Selbstbeobachtung und Anamnese 2/2

- | | |
|--|---|
| 6. Wie gut können Sie Arbeit und Freizeit ausbalancieren? | 1 Sehr gut
2 Gut
3 Mäßig
4 Schlecht |
| 7. Wie oft nehmen Sie sich Zeit für Entspannungsaktivitäten oder Hobbys? | 1 Sehr oft
2 oft
3 Manchmal
4 Fast nie |
| 8. Wie oft fühlen Sie sich unruhig oder aufgeregt? | 1 Selten oder nie
2 Manchmal
3 Oft
4 Fast immer |
| 9. Wie beurteilen Sie Ihre Ernährung im Hinblick auf Stressbewältigung (ausgewogen, nährstoffreich)? | 1 Sehr gut
2 Gut
3 Mäßig
4 Schlecht |
| 10. Wie wirksam schätzen Sie Ihre Methoden zur Stressbewältigung ein? | 1 Sehr effektiv
2 Effektiv
3 wenig effektiv
4 nicht effektiv |

Auswertung:

Jede Antwort in der Kategorie *Selten oder nie* zählt 0 Punkte, *Manchmal* zählt 1 Punkt, *Oft* bedeutet 2 Punkte und *Fast immer* 3 Punkte.

0-10 Punkte: Niedriges Stressniveau

11-20 Punkte: Mäßiges Stressniveau

21-30 Punkte: Hohes Stressniveau

31-40 Punkte: Sehr hohes Stressniveau

Wir empfehlen, diesen Test über einen Zeitraum von 3 oder mehr Monaten alle 14 Tage zu wiederholen und die Veränderungen zu beobachten - insbesondere im Rahmen einer Mikronährstofftherapie.

Bitte beachten Sie, dass dies ein grundlegender Selbsttest ist und nicht alle Aspekte des Stressmanagements abdeckt. Bei ernsthaften Sorgen über Ihr Stressniveau oder Ihre Gesundheit sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

