



## „Ihr Stress-Polster“

Ziel des Tests ist, Ihnen einen Eindruck über Ihren derzeitigen Stress-Polster zu geben.

So wird es gemacht: Beantworten Sie die folgenden Fragen, indem Sie die Spalte „Ja“ oder die Spalte „Nein“ ankreuzen. Antworten Sie rasch und spontan. Wählen Sie die Antwort, die eher für Sie zutrifft.

<b>Kategorie A:</b>	<b>Entspannung</b>	<b>JA</b>	<b>NEIN</b>
1.	Schlafen Sie leicht ein?		
2.	Schlafen Sie meistens ruhig und ohne Unterbrechungen?		
3.	Wird Ihr Schlafbedürfnis gedeckt?		
4.	Sorgen Sie dafür, Ruhe zu finden, wenn Sie „am Ende“ sind?		
5.	Legen Sie im Laufe des Tages kleine Ruhepausen ein?		
6.	Nehmen Sie den Urlaub, auf den Sie Anspruch haben?		
7.	Machen Sie mehrmals in der Woche Entspannungsübungen?		
8.	Können Sie sich in einer angespannten Situation entspannen?		
9.	Fühlen Sie sich in der Regel entspannt?		
10.	Tun Sie normalerweise etwas dagegen, wenn Ihr Körper merkt, dass Sie gestresst sind?		

<b>Kategorie B:</b>	<b>Bewegung</b>	<b>JA</b>	<b>NEIN</b>
1.	Sorgen Sie systematisch mindestens dreimal in der Woche für Bewegung (mindestens 20 Minuten)?		
2.	Benutzen Sie die Treppe oder den Aufzug?		
3.	Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad statt immer mit dem Auto, den Bus oder die Bahn zu nehmen?		
4.	Gehört es zu Ihrem Lebensstil, sich körperlich zu betätigen?		
5.	Fühlen Sie sich normalerweise physisch in Form?		
6.	Halten Sie sich jeden Tag mehr als nur einige Augenblicke an der frischen Luft auf?		
7.	Sorgen Sie dafür, im Laufe des Arbeitstages regelmäßig aufzustehen und sich Bewegung zu verschaffen?		
8.	Können Sie sich anstrengen ohne gleich außer Atem zu geraten?		
9.	Betreiben Sie einen Mannschaftssport?		
10.	Macht Ihnen körperliches Training Spaß?		



<b>Kategorie C:</b>	<b>Ernährung</b>	<b>JA</b>	<b>NEIN</b>
1.	Essen Sie mindestens zweimal am Tag Obst oder Gemüse?		
2.	Begrenzen Sie Ihren Salzverbrauch?		
3.	Weicht Ihr Körpergewicht weniger als 5 kg vom Body-Maß-Index ab?		
4.	Sind Sie Nichtraucher?		
5.	Trinken Sie höchstens 1 - 2 Glas Alkohol pro Tag?		
6.	Können Sie es lassen „zum Trost“ zu essen?		
7.	Trinken Sie weniger als 4 Tassen Kaffee pro Tag?		
8.	Verzichten Sie auf Beruhigungstabletten?		
9.	Begrenzen Sie die Fettmenge in Ihrer Kost?		
10.	Vermeiden Sie normalerweise leere Kalorien (Zucker, Kuchen, usw.)?		

<b>Kategorie D:</b>	<b>Zeitmanagement</b>	<b>JA</b>	<b>NEIN</b>
1.	Finden Sie mühelos Ihre Sachen?		
2.	Halten Sie Vereinbarungen ein?		
3.	Fällt es Ihnen leicht, Entscheidungen zu treffen?		
4.	Sind Sie immer gut vorbereitet?		
5.	Sind Ihre Erwartungen kommender Ereignisse stets realistisch?		
6.	Führen Sie Dinge zu Ende, wenn Sie sie erst einmal angefangen haben?		
7.	Fühlen Sie, dass Sie jederzeit die Lage unter Kontrolle haben?		
8.	Planen Sie künftige Aufgaben und Ereignisse?		
9.	Versuchen Sie normalerweise, eine Sache von mehreren Seiten zu sehen?		
10.	Entsprechen Ihre Fachkenntnisse den Erwartungen, die an Sie gestellt werden?		

<b>Kategorie E:</b>	<b>Einstellung</b>	<b>JA</b>	<b>NEIN</b>
1.	Können Sie ohne Schuldgefühle Nein sagen?		
2.	Vertrauen Sie auf sich selbst?		
3.	Denken Sie meist positiv?		
4.	Haben Sie mindestens einen guten Freund (abgesehen vom Ehepartner), mit dem Sie über alles sprechen können?		
5.	Verrichten Sie die meisten Ihrer Freizeitaktivitäten mit Freunden?		
6.	Haben Sie Interessen, die sehr viel für sie bedeuten?		
7.	Haben Sie konkrete Lebensziele?		
8.	Haben Sie das Gefühl, bei einer Gruppe von Menschen „dazuzugehören“ (Familie, Freundeskreis, am Arbeitsplatz, o. ä.)?		
9.	Nehmen Sie sich die Zeit, das Leben zu genießen – jeden Tag?		
10.	Fällt es Ihnen leicht mit Veränderungen zu leben?		



Tragen Sie die Summe aller Ja-Antworten auf der Skala oberhalb und unterhalb des Stress-Polsters ein und ziehen Sie eine Linie von oben nach unten.

0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

Die vertikale Linie zwischen 0 und Ihrem Wert verdeutlicht Ihren derzeitigen Stress-Polster und zeigt an, wie viel Ihnen auf einen optimalen Stress-Polster von 50 Punkten fehlt.

Tragen Sie bitte im untenstehenden Raster die Summe aller JA-Antworten in die entsprechenden Kategorien ein, indem Sie die Zeilen bis zur jeweiligen Gesamtzahl schraffieren. Auf diese Weise entsteht ein Säulendiagramm, das Ihre starken und schwachen Kategorien ausweist.

	Kategorie A Entspannung	Kategorie B Bewegung	Kategorie C Ernährung	Kategorie D Zeitmanagement	Kategorie E Einstellung
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					

Quelle: TMI /Völgyfy