

## Drei-Ebenen-Stresstest für Ihr Wohlbefinden\*

Kreuzen Sie in den Kästchen neben den Fragen jene Punktezahl (6-0) an, die am ehesten Ihrer Antwort entspricht. Sind Sie "oft" nervös - oder "nie"?

		6 oft	4 häufiger	2 selten	0 nie
1.	Ich bin innerlich unruhig und nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Morgens wache ich völlig zerschlagen auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich leide unter Appetitlosigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Mich quälen düstere Gedanken und ich bin ängstlich gestimmt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ich leide unter Kurzatmigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Mich plagen Nacken- und Schulterschmerzen (bzw. Kreuz- und Rückenschmerzen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ich bin physisch schnell erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ich ertappe mich dabei, unaufmerksam und vergeßlich zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden kommen bei mir vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Es fällt mir schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Ich spüre ein Ziehen oder Schmerzen in der Brust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Ich schlafe schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Ich habe das Gefühl, einfach die Übersicht zu verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Herzklopfen und Herzstechen treten unvermittelt auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Es fällt mir schwer, mich so richtig zu entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Ich leide unter kalten Händen und Füßen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Ich habe Sodbrennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* aus: AZ, 9./10.6.93 S. 23

		6 oft	4 häufiger	2 selten	0 nie
18.	Während der Arbeit hänge ich gedankenverloren irgendwelchen Wunschträumen nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Ich fühle mich körperlich verspannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Wenn ich etwas Schweres hebe, zittern mir Arme oder Beine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Ich schwitze übermäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Es gibt Tage, an denen ich Schwierigkeiten mit meinem Gedächtnis habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Es kommt vor, daß Muskeln einfach zucken oder verkrampfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Es gibt Tage, an denen mir einfach keine guten Ideen oder Einfälle kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ihr persönliches Ergebnis

### Addieren Sie Ihre Punkte zu drei Summen

1. Tragen Sie nun in das Kästchen unter der Nummer der jeweiligen Frage den Wert (6-0) ein, der Ihrer Aussage entspricht.

1	4	8	10	13	18	22	24	Summe A
<input type="text"/>								
3	5	9	12	14	16	17	21	Summe B
<input type="text"/>								
2	6	7	11	15	19	20	23	Summe C
<input type="text"/>								

2. Bilden Sie pro Querzeile die Summe der eingetragenen Werte. Sie erhalten 3 Summen.
3. Die drei Summen stellen Hinweise auf Ihre persönliche Bereitschaft dar, in Stresssituationen die eine oder andere Ebene zu bevorzugen:  
 Summe in Zeile A: *kognitiv-emotionale Ebene*.  
 Summe in Zeile B: *vegetative Ebene*.  
 Summe in Zeile C: *motorische Ebene*.

## Testauswertung

Der Mensch reagiert auf Stress verschiedenartig. Es gibt starke typbedingte Unterschiede, welcher Bereich des Organismus am stärksten vom Stress betroffen ist. Die folgende Auswertung gibt Ihnen Aufschluss über Ihre individuellen Reaktionen auf übermäßige Belastung.

### Höchste Summe bei A

des Stresstests gibt Auskunft über die **kognitiv-emotionale Ebene**. Das ist die Wahrnehmungs-, Gefühls- und Gedankenebene. Leiden Sie an Stressreaktionen auf dieser Ebene, sind Ihre Probleme vermutlich folgendermaßen beschaffen: Sie klagen über Beklemmung, Unwohlsein, sind leicht erregbar, leicht zu verärgern, neigen zu Wutausbrüchen und sind von innerer Unruhe, manchmal auch von panischer Angst geplagt.

**Die Schäden:** Wenn Sie diesen Reaktionen nicht entgegentreten, kann es bei Ihnen zu schädlichen Langzeitreaktionen kommen, z.B. zu ständiger Übernervosität und reduziertem Selbstwertgefühl, gepaart mit hysterischer Ausgelassenheit.

**Die Bewältigungsvorschläge:** Sie sollten versuchen, sich neu zu orientieren, sich Ziele zu setzen, die Sie einhalten können, Pläne zu machen, die auch Chancen auf Verwirklichung haben. Pflegen Sie vermehrt Ihre sozialen Kontakte und suchen Sie sich neue Erlebnisfelder, damit Sie im täglichen Trott nicht allmählich Ihr eigenes Ich und die Lust am Leben verlieren. Lenken Sie sich vom Alltag ab, gehen Sie ins Kino, ins Theater, ins Konzert. Ihre Stress-Bewältigung heißt Ablenkung.

### Höchste Summe bei B

betrifft die **vegetative Ebene**. Sie zeigt Probleme bei Ihren hormonellen Impulsen und der Aktivität Ihrer inneren Organe. Die meisten vegetativen Reaktionen laufen unbewusst ab. Stressreaktionen auf dieser Ebene können zum Beispiel so aussehen: Hoher Blutdruck, erhöhte Herzschlagfrequenz, Blockierung bestimmter Gehirnschalter. Verharmlosen Sie diese Anzeichen nicht, sonst könnten Langzeitschäden auftreten.

**Die Schäden:** Appetitlosigkeit, Magenschleimhautreizung, Kurzatmigkeit, Schlaflosigkeit, ständige Nervosität.

**Die Bewältigungsvorschläge:** Gehen Sie so oft wie möglich in frischer Luft spazieren. Widmen Sie ausgedehnter Körperpflege viel Zeit. Gönnen Sie sich eine Kneipp-Kur, genießen Sie Whirlpool und Sauna, essen Sie gut, aber nicht unkontrolliert. Nehmen Sie sich für all das ausreichend Zeit, so wie für einen wichtigen Termin. Suchen Sie Körperkontakt, den Austausch von Zärtlichkeiten. Aktivieren Sie Ihr Liebesleben. Lassen Sie sich fallen, versuchen Sie, verschüttete Gefühle freizulegen.

### **Höchste Summe bei C**

zeigt Probleme bei Ihrer motorischen Ebene: bei der Aktivierung Ihrer Muskeln und des gesamten Bewegungsapparates. Diese Reaktionen können Sie leicht beobachten. Vielleicht haben Sie manche bisher nicht mit Stress in Zusammenhang gebracht, z.B. Spannungskopfschmerzen, körperliche Unruhe, schmerzhafte Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur, Veränderung der Körperhaltung (gebücktes Gehen, hochgezogene Schultern). Wenn Sie diesen Störungen nicht rechtzeitig vorbeugen, kann es zu schweren und qualvollen Langzeitreaktionen kommen.

**Die Schäden:** Muskelzittern, Muskelversagen, Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände.

**Die Bewältigungsvorschläge:** Sie sollten Ihren Körper so oft wie möglich aktivieren und sich sportlich betätigen. Wandern und Bergsteigen sind die richtigen Sportarten für Sie, auch Tanz und Aerobic sind hilfreich. Lassen Sie sich häufig massieren, beginnen Sie ein regelmäßiges Fitness-Training. Das tut Ihnen gut - besser als Sie glauben.