

Der Stress-Schnelltest: Machen Sie den Test!

Jeder erlebt es im Beruf: Termine, Hektik, schwierige Kollegen oder Kunden, anspruchsvolle Aufgaben, die das volle Engagement fordern und dann ist da evtl. auch noch die Familie und Kinder und vieles mehr.

Wie schaffen Sie es, hier ausgeglichen und gelassen zu bleiben? Stressfaktoren, die Ihre Gesundheit beeinflussen, gibt es viele. Wie stark hat der Stress Sie im Griff? Machen Sie den Test!



Belastungen
besser
bewältigen

Treffen diese Aussagen auf Sie zu?

Ich bin manchmal so erschöpft, dass ich das Gefühl habe, mir tut alles weh. Ja Nein

Ich grübele oft lange über Dinge, über die ich mich geärgert habe. Ja Nein

Ich fühle mich meistens müde und abgeschlafft. Ja Nein

Es fällt mir in letzter Zeit schwer, mich über Dinge zu freuen. Ja Nein

Ich habe häufig so viele Dinge zu tun, dass, wenn etwas ein wenig länger dauert, ich nicht mehr weiß, wie ich alles rechtzeitig schaffen kann. Ja Nein

Wenn ich abends zu Hause ankomme, kann ich mich zu keinen Aktivitäten mehr aufraffen und sitze nur vor dem Fernseher. Ja Nein

Ich schlafe schlecht ein. Ja Nein

Wenn ich einschlafen kann, wache ich in der Nacht häufig auf. Ja Nein

Manchmal habe ich den Eindruck, dass ich vor lauter Druck gar nicht mehr dazu komme, einmal tief durchzuatmen. Ja Nein

Für Erholung und Freizeitaktivitäten bleibt mir keine Zeit mehr. Ja Nein

Wenn Sie mehr als 50% der Fragen bejahen können, ist Stress für Sie ein wichtiges Thema. Überlegen Sie, wie Sie Ihren Umgang mit Stress allgemein verbessern können! Versuchen Sie z.B. kurze Phasen entspannender Aktivitäten zu integrieren.

Das *Tendo Institut Berlin* bietet Ihnen u.a. zu den Themen *Belastungen besser bewältigen* und *Worklife-Balance* Seminare und individuelle Coachings an. Diese unterstützen Sie und Ihr Unternehmen dabei, die Bedrohung durch Stress proaktiv zu bewältigen.