

Fragebogen Stress-Test

Wie gestresst sind Sie?

Dieser Stress-Test hilft zunächst, Ihnen ein Bewusstsein für Ihre aktuelle Stress-Situation zu schaffen.

Es ist dabei wichtig, dass Sie die Fragen ehrlich beantworten.

Bitte lesen Sie jede Frage genau durch.

Wählen Sie aus den **vier** Antworten diejenige aus, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben **in den letzten 4 Wochen zutrifft**.

Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung das Feld unter der von Ihnen gewählten Antwort an.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Überlegen Sie bitte nicht lange und lassen Sie keine Frage aus.

01. Sie fühlen sich ausgeruht.

fast nie manchmal häufig meistens

02. Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden.

fast nie manchmal häufig meistens

03. Sie haben zu viel zu tun.

fast nie manchmal häufig meistens

Fragebogen Stress-Test

04. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen.

fast nie manchmal häufig meistens

05. Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können.

fast nie manchmal häufig meistens

06. Sie fühlen sich ruhig.

fast nie manchmal häufig meistens

07. Sie fühlen sich frustriert.

fast nie manchmal häufig meistens

08. Sie sind voller Energie.

fast nie manchmal häufig meistens

09. Sie fühlen sich angespannt.

fast nie manchmal häufig meistens

10. Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen.

fast nie manchmal häufig meistens

11. Sie fühlen sich gehetzt.

fast nie manchmal häufig meistens

12. Sie fühlen sich sicher und geschützt.

fast nie manchmal häufig meistens

13. Sie haben viele Sorgen.

fast nie manchmal häufig meistens

Fragebogen Stress-Test

14. Sie haben Spaß.

fast nie manchmal häufig meistens

15. Sie haben Angst vor der Zukunft.

fast nie manchmal häufig meistens

16. Sie sind leichten Herzens.

fast nie manchmal häufig meistens

17. Sie fühlen sich mental erschöpft.

fast nie manchmal häufig meistens

18. Sie haben Probleme, sich zu entspannen.

fast nie manchmal häufig meistens

19. Sie haben genug Zeit für sich.

fast nie manchmal häufig meistens

20. Sie fühlen sich unter Termindruck.

fast nie manchmal häufig meistens

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen zu Gefühlen, die sich auf Ihre **Arbeit** beziehen.

Falls bei Ihnen das angesprochene Gefühl nie auftritt, kreuzen Sie bitte „nie“ an. Falls das angesprochene Gefühl bei Ihnen auftritt bzw. Sie das Gefühl kennen, geben Sie bitte an wie häufig das Gefühl bei Ihnen auftritt.

Wie oft haben Sie das Gefühl?

1. Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt.

nie sehr selten eher selten manchmal eher oft sehr oft

Fragebogen Stress-Test

2. Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich verbraucht.
nie sehr selten eher selten manchmal eher oft sehr oft

3. Ich fühle mich durch meine Arbeit gefühlsmäßig erschöpft.
nie sehr selten eher selten manchmal eher oft sehr oft

4. Ich fühle mich wieder müde, wenn ich morgens aufstehe und den nächsten Arbeitstag vor mir habe.
nie sehr selten eher selten manchmal eher oft sehr oft

5. Den ganzen Tag zu arbeiten, ist für mich wirklich anstrengend.
nie sehr selten eher selten manchmal eher oft sehr oft