



# HYPNOSEPRAXIS

Roswitha Öhlschläger

PROFESSIONELLES STRESSMANAGEMENT UND MIND-COACHING

Mit diesem Stresstest erfahren Sie mehr über Ihren Stresslevel.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und prüfen Sie die folgenden Fragen für sich und entscheiden Sie sich für eine Antwort:

Ja, genau    Manchmal    Eher nicht

- |                          |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Verlieren Sie leicht die Geduld ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Unternehmen Sie gerne mit Freunden oder Bekannten gemeinsam etwas ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Schlafen Sie öfter schlecht ein und/oder liegen Sie nachts oft wach ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Kommen Sie manchmal ohne körperliche Anstrengung ins Schwitzen ?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Fallen Ihnen Wörter nicht ein oder wissen Sie im Gespräch plötzlich nicht mehr, was Sie eigentlich sagen wollten ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Haben Sie den Anspruch Ihre Aufgaben immer perfekt zu erledigen ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Akzeptieren Sie, wenn Sie einen Fehler gemacht haben, ohne mit sich ins „Gericht“ zu gehen ?                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Reagieren Sie häufiger ohne wirklichen Grund gereizt und ärgerlich ?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. Fühlen Sie sich überfordert ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. Haben Sie das Gefühl kraft- und energielos zu sein ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. Haben Sie genügend Zeit für Partnerschaft, Familie und Freunde ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Haben Sie häufig Kopf- oder diffuse Rückenschmerzen ?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Leiden Sie unter Magendruck und/oder Durchfall ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. Essen Sie viel Süßigkeiten und haben deshalb auch schon zugenommen ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. Treiben Sie regelmäßig Sport ?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. Sind Sie ängstlicher als früher ?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. Gibt es Lebensbereiche, mit denen Sie unzufrieden sind ?  |



19. Trinken Sie nach Feierabend Alkohol, um zu entspannen ?



20. Ist Ihnen alles egal – spüren Sie nur noch irgendwie Leere ?



21. Können Sie gut abschalten und entspannen ?

## Auswertung

Jede Farbe hat eine Wertigkeit, bitte addieren Sie diese.



5 Punkte



3 Punkte



0 Punkte

### **Stresslevel 1 (95 Punkte – 63 Punkte)**

Sie stehen unter Vollstress und spüren wahrscheinlich schon sehr deutlich die Auswirkungen. Es ist höchste Zeit etwas zu verändern ! Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, um den Kopf klar zu bekommen.

### **Stresslevel 2 (62 Punkte – 30 Punkte)**

Sie stehen häufig ganz schön unter Strom. Die Gefahr ist ziemlich groß, dass sich Ihr Stresslevel im Laufe der Zeit erhöht. Beginnen Sie jetzt besser für sich zu sorgen, um den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

### **Stresslevel 3 (29 Punkte – 0 Punkte)**

Ihr Umgang mit den alltäglichen Anforderungen ist weitestgehend gelassen und locker. Kleine Ausreißer kompensieren Sie gut. Wenn es mal nicht so optimal läuft, finden Sie Ihren Ausgleich und scheuen sich auch nicht, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.

Hypnosepraxis Roswitha Öhlschläger  
Elbestraße 4  
64347 Griesheim/Darmstadt

Tel. 06155 - 86 88 75  
[www.antistress-hypnose.de](http://www.antistress-hypnose.de)  
[info@antistress-hypnose.de](mailto:info@antistress-hypnose.de)