

Selbsttest: Stress und Ressourcen zur Stressbewältigung

Dieser Test gibt Ihnen Auskunft darüber, in welchen Bereichen Ihre Stärken bzw. Kraftquellen liegen und welche Lebensbereiche Belastungen verursachen.

Vorgehensweise:

- › Kreuzen Sie bei jeder Frage den Wert an, der Ihr Verhalten am besten wiedergibt.
- › Beantworten Sie die Fragen zügig, ohne lange nachzudenken.
- › Zählen Sie die Zahlen aus allen Antworten zusammen.
- › Teilen Sie diese Summe durch die Anzahl der beantworteten Fragen. Das ergibt Ihren Durchschnittswert.
- › Ziehen Sie in Höhe dieses Wertes eine Linie von oben nach unten.

Sie erhalten zwei Bereiche: Im linken Bereich liegen Ihre Schwächen bzw. Belastungsquellen, im rechten Ihre Stärken. Wichtig ist das Verhältnis von Stärken und Schwächen. Die absoluten Werte sind nicht entscheidend, stattdessen kommt es darauf an, dass Sie für jede Belastung auch eine Ausgleichsmöglichkeit haben und beispielsweise das angespannte Verhältnis zu Ihren Vorgesetzten nach der Arbeit bei einem Hobby völlig vergessen können. Um den Stress in Ihrem Leben besser zu bewältigen, können Sie nun entweder an Ihren Stärken ansetzen und diese ausbauen oder aber versuchen, die Belastungsquellen oder Schwächen zu verringern.

1. Gesundheit

oft krank

normalerweise gesund

1 2 3 4 5 6 7 8 9

2. Partnerbeziehung (Ehe- oder Lebenspartner/in)

unbefriedigend/konfliktreich

zufrieden/harmonisch

1 2 3 4 5 6 7 8 9

3. Beziehungen am Arbeitsplatz (zu Vorgesetzten, Kolleginnen/Kollegen, Kunden/Kundinnen)

meist konfliktreich

unproblematisch

1 2 3 4 5 6 7 8 9

4. Hobbys/Interessen

keine/unbefriedigend

befriedigend

1 2 3 4 5 6 7 8 9

5. Finanzen

unkontrolliert

geregelt

1 2 3 4 5 6 7 8 9

6. Krisen – kritische Lebensereignisse (im letzten halben Jahr)

eine oder mehrere schwere Krisen

unbelastet

1 2 3 4 5 6 7 8 9

7. „Sinn für Humor“ – „Spiel und Spaß“

woher die Zeit nehmen

ein Lebenselixier

1 2 3 4 5 6 7 8 9

8. Sport – Bewegung

untätig

regelmäßig

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9. Alkohol

tägl. mehr als 5 Flaschen Bier o. ½ Flasche Wein

höchst. 1 Flasche Bier o. 1 Glas Wein

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10. Kontrolle

alles entgleitet mir, sitze in der Falle

wirksame Einflussmöglichkeiten

1 2 3 4 5 6 7 8 9

11. Entscheidungsfähigkeit

Entscheidungen treffe ich nur schwer

fallen mir eher leicht

1 2 3 4 5 6 7 8 9

12. Perfektionismus

alles muss immer perfekt sein

ich versuche mein Bestes

1 2 3 4 5 6 7 8 9

13. Optimismus – Pessimismus

was schief gehen kann, geht schief

die meisten Probleme lassen sich lösen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

14. Anpassungsfähigkeit – Flexibilität (persönlich und beruflich)

es ist schwer, einen Plan zu ändern

man kann sich Veränderungen anpassen

1 2 3 4 5 6 7 8 9