

Sind Sie gestresst?

Durch die Beantwortung der nachfolgenden Fragen erhalten Sie rasch Anhaltspunkte darüber, ob Sie allenfalls Ihren Lebensstil zu Gunsten von mehr Lebensqualität ändern sollten.

1

Ich tue eigentlich alle alltäglichen Dinge zu schnell: gehen, essen, trinken, reden usw.

Ja
 Nein

2

Ich werde sehr rasch und oft ungeduldig, alles geht mir zu langsam, die Langsamkeit und Langfädigkeit anderer macht mich nervös.

Ja
 Nein

3

Es macht mich nervös und regt mich auf, wenn ich mit meiner Arbeit nicht so rasch wie erwartet vorankomme.

Ja
 Nein

4

Ich ertappe mich öfters dabei, dass ich mehrere Dinge gleichzeitig tue oder denke.

Ja
 Nein

5

Es ist für mich unheimlich schwierig, mich mit etwas anderem zu befassen als dem, was mich gerade beschäftigt oder mir Probleme bereitet.

Ja
 Nein

6

Wenn ich einige Stunden oder Tage einmal nichts getan und mich entspannt habe, tauchen gelegentlich so eine Art Schuldgefühle auf.

Ja
 Nein

7

Es bereitet mir Mühe, Details meines Alltags im Nachhinein präzise zu beschreiben oder mir am Abend bewusst zu werden, was tagsüber alles auf mich zugekommen ist.

Ja
 Nein

8

Ich versuche ständig, mehr in noch kürzerer Zeit zu erledigen.

Ja
 Nein

9

Ich versuche eigentlich mehr als nötig, anderen meine Leistungsfähigkeit und Erfolge zu zeigen.

Ja
 Nein

Wenn Sie mehr als die Hälfte dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sind Sie zwar ein ganz «normaler» Mensch wie die meisten von uns. Das heisst aber noch nicht, dass Sie gesund leben. Versuchen Sie, Abhilfe zu schaffen. Es gibt Möglichkeiten, wie Sie Ihre Arbeit vernünftiger organisieren und Ihr Leben lebenswerter gestalten können. Ein Gespräch mit einer Person, die Ihr Vertrauen genießt, könnte ein Anfang dazu