



Wie gross ist Ihr extremer Stress?

| | | |
|---|-----|--------------------------|
| Tod des Lebenspartners | 100 | <input type="checkbox"/> |
| Scheidung | 73 | <input type="checkbox"/> |
| Trennung | 65 | <input type="checkbox"/> |
| Freiheitsentzug | 63 | <input type="checkbox"/> |
| Tod eines nahen Verwandten | 63 | <input type="checkbox"/> |
| Ernste Erkrankung, Verletzung | 53 | <input type="checkbox"/> |
| Ehe | 50 | <input type="checkbox"/> |
| Versöhnung | 45 | <input type="checkbox"/> |
| Pensionierung | 45 | <input type="checkbox"/> |
| Gesundheitsprobleme von Familienmitgliedern | 44 | <input type="checkbox"/> |
| Schwangerschaft der Partnerin | 40 | <input type="checkbox"/> |
| Sexuelle Dysfunktion | 39 | <input type="checkbox"/> |
| Finanzielle Veränderungen | 38 | <input type="checkbox"/> |
| Tod eines guten Freundes | 37 | <input type="checkbox"/> |
| Fälligstellung eines Kredites | 30 | <input type="checkbox"/> |
| Karrieresprung, -knick | 29 | <input type="checkbox"/> |
| Kinder verlassen Elternhaus | 29 | <input type="checkbox"/> |
| Verwandtschaftsprobleme | 29 | <input type="checkbox"/> |
| Unerledigte Angelegenheiten | 28 | <input type="checkbox"/> |
| Lebensveränderungen | 25 | <input type="checkbox"/> |
| Probleme mit Vorgesetzten | 23 | <input type="checkbox"/> |
| Veränderungen der Arbeitszeit | 20 | <input type="checkbox"/> |
| Familienzuwachs | 19 | <input type="checkbox"/> |
| Neue Hypothek oder Kredit | 17 | <input type="checkbox"/> |
| Änderungen der Schlafgewohnheiten | 16 | <input type="checkbox"/> |
| Gewichtsverlust, -zunahme über 5 Kilogramm | 15 | <input type="checkbox"/> |
| Summe | | <input type="checkbox"/> |

Auswertung

50 Punkte oder weniger:

Grüner Bereich: Praktisch stressfreies Leben.

50 bis 100 Punkte:

Grüner Bereich: Durchschnittlicher Zivilisationsstress

100 bis 150 Punkte:

Gelber Bereich: Sie sollten sich Gedanken über Stressreduktionsprogramme machen

Mehr als 150 Punkte:

Roter Bereich: Probleme in der privaten und beruflichen Umgebung fordern Sie so stark, dass sie sich zu einem echten Gesundheitsproblem auswachsen und Ihr Alter beschleunigen können.

Seien Sie mutig, und holen Sie sich Hilfe. Ihr langes Leben steht auf dem Spiel.