



Testen Sie Ihren internen Stressindex

Dieser Index arbeitet im Unterschied zum externen Stressindex mehr mit Gedanken und Gefühlen. Lesen Sie jedes Statement, und markieren Sie die Antwort, die Ihre persönliche Situation am besten widerspiegelt.

	nie	manchmal	häufig
Ich fühle mich unglücklich und depressiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Leben erscheint mir unausgefüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme ab, ohne auf die Ernährung zu achten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dinge, die mir einmal leicht fielen, bereiten mir jetzt Mühe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Morgen habe ich mehr Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe oft Verstopfung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin hyperaktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, mein Leben hat keinen Sinn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kürzlich musste ich plötzlich weinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zukunft erscheint mir hoffnungslos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir machen meine kleinen Freuden des Lebens keinen Spass mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide unter Schlafproblemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann nicht mehr so klare Gedanken fassen wie vor einem Jahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In letzter Zeit bin ich häufiger gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich komme mir für die Gesellschaft nutzlos vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manchmal denke ich, dass ich professionelle Hilfe bräuchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *
Ich benötige immer mehr Alkohol/Drogen/Essen, um mich besser zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *
Ich habe Selbstmordgedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/> *
<hr/>			
Insgesamt angekreuzte Kästchen pro Spalte	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
<hr/>			
Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte angekreuzten Kästchen mit folgender Ziffer	1	2	3
<hr/>			
Zwischensumme	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
<hr/>			
Ihr innerer Stressindex	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		

Auswertung

18-26 Punkte:

Sie scheinen Ihren Stress wunderbar unter Kontrolle zu haben.

27 – 36 Punkte:

Irgend etwas fehlt. Sie sollten sich mit bestimmten Problemen einmal näher auseinandersetzen und sich möglicherweise ein Stressreduktionsprogramm überlegen.

37 – 54 Punkte (beziehungsweise jede Antwort mit einem *):

Sie stehen völlig unter Stress und sind dadurch in heftige Probleme verwickelt. Es ist Ihnen dringend zu empfehlen, professionelle Hilfe aufzusuchen.