

# TESTEN SIE IHRE STRESSBELASTUNG

Dieser Stress-Kurz-Test von Dr. Nikolaus Nagel \*) zeigt Ihnen, wie hoch Ihre derzeitige Stressbelastung ist. Sie bewerten einfach die folgenden 7 Aussagen auf einer 4er-Skala und errechnen dann den Gesamtpunktwert.

Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen (ankreuzen):

1= trifft nicht zu, 2= trifft kaum zu, 3 = trifft eher zu, 4 = trifft genau zu

	1	2	3	4
1. Ich habe das Gefühl, gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Manchmal frage ich mich, was die ganze Mühe eigentlich soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Auch nach freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen oder lustlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es gibt bei mir empfindliche Punkte, die mich schon aufregen, wenn ich nur an sie denke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wenn ich Probleme mit jemandem diskutieren möchte, finde ich kein aufmerksames Ohr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*) Es handelt sich um eine leicht modifizierte Form eines Stress-Kurz-Tests von K. Reschke und H. Schröder (Optimistisch den Stress meistern, Tübingen, 2000; siehe auch: Reschke/Schröder: Der Leipziger Stress-Kurz-Test, DGVT Verlag Tübingen, in Vorbereitung).

Addieren Sie die Werte aus den Aussagen von 1-7.

Mein Gesamtpunktwert beträgt: \_\_\_\_

Tragen Sie die Punktwerte zu den 7 Aussagen (= 7 Stressbereiche) in die folgende Tabelle ein

AUSSAGE	PUNKTE	STRESSBEREICH
1.		Kontrollverlust
2.		Sinnverlust
3.		Ärger, Unzufriedenheit
4.		Schlafstörung
5.		Erholungsunfähigkeit
6.		Punktueller Belastungsthema
7.		Fehlende soziale Unterstützung

**Ihr Stress-Gesamtpunktwert liegt über 18?**

Stress ist ein Problem für Sie. Unverzüglich und mit Optimismus sollten Sie beginnen, etwas dagegen zu tun. Je länger Sie mit diesem Stress leben, desto schwieriger wird es für Sie, Wege zur Bewältigung zu finden. Vermindern Sie Ihren Druck!

**Ihre Werte liegen unter 10?**

Das heißt nicht, dass Sie zu wenig gestresst sind. Beachten Sie Ihre persönlichen unerwünschten Reaktionen auf Stress. Es kann sich für Sie lohnen, nach vernünftigen Möglichkeiten des Stressabbaus zu suchen.

**In einigen Stress-Bereichen kommen Sie auf Werte von 3 oder 4?**

Dies sind „Baustellen“, die Sie dazu anregen sollten, etwas zu tun. Formulieren Sie für diesen Bereich ein persönliches Ziel und beginnen Sie, es zu verwirklichen.

TEST

AUSWERTUNG

- Anzeige -

## Von Kopf bis Fuß

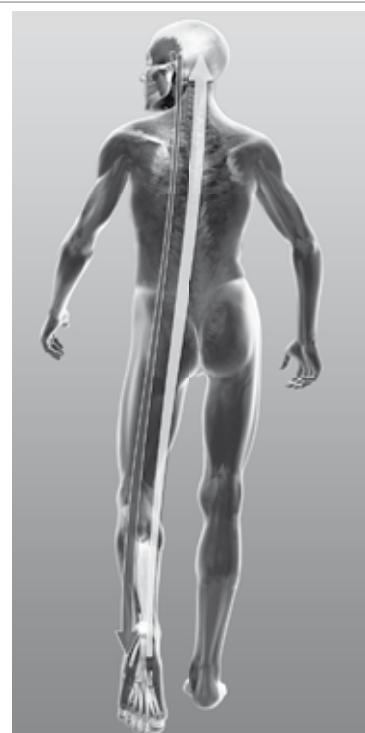
Ihrem Kopf ist nicht egal, was Ihr Fuß spürt und tut! Jeder Mensch besitzt teinganzheitlich aufeinander abgestimmtes Muskelsystem bei dem die Füße die Basis sind und als Signalgeber bis zu Ihrem Kopf dienen. An diesem Punkt setzen unsere dynamischen Spezialeinlagen an. Sie verbessern nicht nur Schiefstände des Beckens. Über präzise einstellbare Druckpunkte unter dem Fuß werden gezielt aufsteigende Muskelketten stimuliert. Es hilft, Verspannungen zu lösen, Fehlstellungen zu korrigieren und Ihren Körper wieder ins Lot zu bringen.

Wir beziehen den ganze Körper in

Untersuchungen ein, suchen nach Zusammenhängen und setzen die Spezialeinlage präzise ein. Sie werden überrascht sein, wie Ihre Gesundheit davon profitiert!



**Irmine Müller-Schmidt,**  
**Dr. med. Reinhard Schmidt.**  
 Facharztpraxis für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Sport- und Ernährungsmedizin im „Alten Badehaus“, Luisenstr. 16, 53604 Bad Honnef. Telefon 02224-2321



**MED REFLEXX**

### Fragen und Informationen zum Stresstest

Falls Sie Fragen zum Test, zu Methoden der Stressbewältigung oder zu Entspannungstechniken haben, können Sie sich kostenlos informieren bei:

Dr. Nikolaus Nagel  
 Praxis für Gesundheitsbildung  
 Telefon: 02228/9091900  
 Internet:  
[www.gesundheitsbildung-bonn.de](http://www.gesundheitsbildung-bonn.de)