So funktioniert der Test

Lesen Sie sich die nachfolgenden Aussagen sorgfältig durch. Hinter jeder Aussage, die auf Sie zutrifft, machen Sie ein Kreuzchen. Jetzt geht's los!

Die ersten Testaussagen betreffen die körperliche Stressebene:		
1. Ich leide unter Einschlaf-oder Durchschlafstörungen.		
2. Ich bin tagsüber oft müde und abgespannt.		
3. Ich habe öfter Verdauungsstörungen (Verstopfung oder Durchfall).		
4. Mir wird gelegentlich ohne gravierenden Anlass schwindelig.		
5. Ich habe öfter Herzjagen.		
6. Bei relativ nichtigen Anlässen bekomme ich Atembeschwerden.		
7. Ich leide öfter unter Schweißausbrüchen oder Zittern.		
8. Ich verspüre häufig Magendruck.		
9. Ich reagiere öfter mit Kopfschmerzen oder Schmerzen in der Kiefermuskulatur.		
10. Mein Blutdruck ist erhöht oder auffallend niedrig.		
Jetzt zählen Sie, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Diese Summe ist Ihr Wert für die körperliche Ebene. Notieren Sie ihn hier		
Nun kommt die emotionale Stressebene an die Reihe.		
1. Ich fühle mich oft allein, verlassen oder isoliert.		
2. Meine Stimmungslage ist oft deprimiert, auch ohne besondere Anlässe		
3. Am liebsten würde ich mich verkriechen.		
4. Ich habe wenig Gelegenheit, meine Gefühle zu äußern oder auszuleben.		
5. In letzer Zeit verliere ich öfter die Selbstkontrolle.		
6. Ich fühle mich bedroht und bin ängstlicher als früher.		
7. Ich bin oft plan- und ziellos.		
8. Mir fehlt in letzter Zeit die Motivation, Dinge anzufassen.		
9. Meine Reaktionen sind öfter unangemessen heftig.		
10. Ich bin gehemmter als früher.		
Zählen Sie wiederum, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Diese Summe ist Ihr Wert für die emotionale Ebene. Notieren Sie ihn hier		
Zum Schluss ist noch die geistige Ebene zu prüfen.		
1. Die Konzentration und Merkfähigkeit ist bei mir in Konfliktsituationen schlechter als früher.		
2. In Beruf und Freizeit hat sich eine allgemeine Interesselosigkeit entwickelt.		
3. Meine Selbstkontrolle und Disziplin haben in letzter Zeit abgenommen.		
4. Ich vergesse öfter als früher wichtige Dinge.		
5. Es fällt mir schwer, neue Dinge zu lernen.		
6. Ich spüre öfter Entscheidungsunfähigkeit und Gleichgültigkeit.		
7. Ich habe öfter das Gefühl, nicht mehr mitreden zu können.		
8. Viele Dinge beginnen, mir über den Kopf zu wachsen.		
9. Ich kann Arbeiten nicht mehr so ruhig und geordnet erledigen wie früher.		
10. In Gesprächen verliere ich manchmal den roten Faden.		
Zählen Sie wiederum, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Diese Summe ist Ihr Wert für die emotionale Ebene. Notieren Sie ihn hier		