

# STRESSTEST nach Gert Kaluza

Wie gestresst bist Du?

Warnsignale für Stress	Stark	Leicht	Wenig	Punkte
<b>Körperliche Warnsignale</b>				
Herzklopfen / Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
Durchschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände / Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärger Gefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit	2	1	0	
Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere „ausgebrannt“	2	1	0	
<b>Mentale Warnsignale</b>				
Ständig kreisende Gedanken	2	1	0	
Konzentrationsschwäche	2	1	0	

Leere im Kopf „Blackout“	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust / Häufige Fehler	2	1	0	
<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren	2	1	0	
Zähne pressen / Knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen / Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören	2	1	0	
Unregelmäßiges Essen	2	1	0	
Alkohol- / Medikamentenkonsum	2	1	0	
Private Kontakte schleifen lassen	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport als gewünscht	2	1	0	
<b>Gesamtpunktzahl zusammenzählen</b>				_____

**Auswertung** Selbsttest: Wie gestresst bist Du?

**0-10 Punkte**

Du kannst Dich freuen. Du hast eine gute Resilienz, bist wehrhaft gegen Stress.

**11-20 Punkte**

Du bist bereits in der Stressspirale und solltest dich mit Themen wie Entspannung, Selbst- und Zeitmanagement auseinandersetzen.

**21 und mehr Punkte**

Nimm dich und deinen Körper ernst! Dein Körper setzt dir die Pistole auf die Brust. Sorge für Ausgleich und Entspannung und mach mehr Pausen, sonst läufst du Gefahr Stresssymptome zu chronifizieren!

## Stressoren erkennen nach Gert Kaluza

<b>STRESSOREN</b>	Oft	Manchmal	Selten
Telefonklingeln			
Whatsapp Nachrichten			
Facebook Benachrichtigungen			
Ständige Unterbrechungen			
Zu viele, lange Besprechungen			
Mangelnde Informationen			
Verkehrsstau			
Überflüssiger Papierkrieg			
Weite Wege			
Schlange stehen in der Mensa			
Unpünktliche Geschäftspartner			
Unzuverlässige Mitarbeiter			
Anderes:			

Aber auch Deine eigene Einstellung macht es Dir häufig schwer mit Deiner Zeit zu Haushalten:

<b>INNERE HALTUNG PRÜFEN</b>	Oft	Manchmal	Selten
Schwierigkeiten Prioritäten zu setzen			
Dinge perfekt machen wollen			
Entscheidungen vor sich her schieben			
Alles gleichzeitig erledigen wollen			
Unangenehmes aufschieben			
Alles selber machen wollen			
Nicht Nein sagen können			

Immer für andere da sein wollen			
Sich auf alles vorbereiten wollen			
Unvorhersehbares aufdrängen lassen			
Starke Suche nach Anerkennung			
Falscher Ehrgeiz			
Angst vor Leere / Langeweile			
Permanente Erreichbarkeit			

Fehler Deiner Zeitplanung können passieren. Wichtig ist auch hier, unbewusste Kompetenz im Umgang mit der Zeit erlangen! Übung macht den Meister!

<b>ZEITKOMPETENZ</b>	Oft	Manchmal	Selten
Hinausgezögerter Anfang			
Sich mit Unwichtigem ablenken			
Unklare Prioritäten			
Überlange Arbeitszeiten			
Eine Arbeit nicht abschließen			
Fehlender Schlusspunkt			
Verzicht auf Pausen			
Hastiges, fehlerhaftes Arbeiten			
Häufiges Switchen			
Multitasking – Anforderungen			
Zu enger Zeitplan			
Zu wenig Puffer- und Pausenzeit			
Kein Platz für Unvorhersehbares			
Missachtung eigener Biorhythmus			
Ordnungswahn, oder Mangelordnung			

## Literaturempfehlung und Quellenangabe

### Stress und Zeitmanagement

Lothar Seiwert (2002): Das neue 1x1 des Zeitmanagement. 24. Auflage, Heidelberg, GRÄFE und UNZER Verlag GmbH.

### Stressbewältigung

Kaluza, Gert (2004): Stressbewältigung. 1. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag.

## Eigene Reflexion

Und was ist dir nun klar geworden? Du hast deine Stressreaktionen erkannt und herausgefunden, wie sich Stress bei dir äußert. Nun kannst du aktiv werden. Entweder nutzt dafür unsere Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Muskelentspannung, oder beschäftigst dich mit Stressmanagement Methoden, um den Stress den Kampf anzusagen. Manchmal reicht auch einfach eine Auszeit oder ein Urlaub. Weitere Impulse und Ideen findest du im unseren Podcast, im [Bereich Wissen auf unserer Homepage.](#)

Nutze die Zeilen um dir deine Erkenntnisse und Impulse schriftlich zu notieren.

---

---

---

---

---

---