

## Der Rat & Tat Stress-Test

Prüfen Sie Ihren Belastungs-Level in unserem kurzen Stress-Test und schätzen Sie Ihre persönliche Situation innerhalb weniger Minuten – als ersten Anhaltspunkt – selbst ein!

	Antwort
<b>Frage 1 – Nachtruhe</b> Das Einschlafen bereitet mir keine Probleme. Allerdings kann es sein, dass ich in der Nacht aufwache und zu grübeln beginne.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 2 – Freizeit</b> Für meine Hobbys und die Familie fehlt mir mehr und mehr die Kraft, aber ich nehme mir auch selten die Zeit dafür bzw. habe ich sie gar nicht.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 3 – Kommunikation</b> Zumeist vermeide ich den persönlichen Kontakt zu meinen Kollegen im Job. Das verschlingt zu viel Zeit und ist mir zu anstrengend.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 4 – Gesundheit</b> Im Vergleich zu früher plagen mich mehr Beschwerden (Magen-Darm-Probleme, Verspannungen, Kopfschmerzen), ohne dass mein Arzt die Ursache findet.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 5 – Abschalten</b> Es wird für mich zusehends schwerer, nach der Arbeit richtig abzuschalten. Zum Teil schaffe ich es gar nicht, denn die Probleme des Tages belasten mich weiter.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 6 – Alkohol</b> Wenn ich ehrlich bin, trinke ich zurzeit mehr Alkohol, als mir guttut. Aber es hilft mir beim Abschalten nach einem anstrengenden Tag.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 7 – Erholung</b> Früher hat ein Wochenende ausgereicht, um erholt und frisch in die neue Arbeitswoche zu starten. Das ist mittlerweile kaum einmal der Fall.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 8 – Konzentration</b> Mir fällt es immer schwerer, konzentriert zu arbeiten. Ich werde von Störungen oder eintreffenden E-Mails leicht abgelenkt und finde schwer wieder hinein.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 9 – Resignation</b> Falls in der Arbeit etwas nicht nach Wunsch läuft bzw. unerwartet Schwierigkeiten auftauchen, resigniere ich leicht, anstatt die Probleme anzugehen.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 10 – Druck</b> Es ist unmöglich, mit dem Zeitdruck, der Verantwortung und den ganzen Anfragen im Job klarzukommen. Man fühlt sich wie in einem Hamsterrad.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 11 – Abneigung</b> Gegen meine Arbeit besteht ein innerer Widerstand, den ich tagtäglich neu überwinden muss. Im Alltag funktioniere ich jedoch noch recht gut.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein
<b>Frage 12 – Ein Auf und Ab</b> Ich habe unerklärliche Stimmungsschwankungen, bei denen ich mich selbst fast nicht wiedererkenne, und reagiere oft grundlos gereizt.	<input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein

**Auswertung:** Zählen Sie nun Ihre Ja-Antworten zusammen!

### 0 bis 2x Ja:

Sie sind keine Person, die sich leicht stressen lässt. Die Gefahr einer Überlastung ist gering.

### 3 bis 4x Ja:

Es zeigen sich bei Ihnen erste Ansätze der Erschöpfung durch Dauerstress. Ihr Körper signalisiert mit gesteigerter Gereiztheit und abwehrendem Verhalten, dass es ihm zu viel wird.

### 5 bis 6x Ja:

Der Stress belastet Sie zurzeit enorm, wächst Ihnen über den Kopf und wirkt sich schon negativ auf Ihr Engagement, Ihre Tatkraft und Ihr gesamtes Wohlbefinden aus.

**7 bis 12x Ja:**

Ihre Gesundheit ist durch die wahrscheinlich schon längere Zeit bestehende Überbelastung in Gefahr! Auch wenn Sie vielleicht im Job noch gut funktionieren, sollten Sie die deutlichen Anzeichen ernst nehmen und nicht länger damit warten, etwas zu ändern.

Gerade starke und leistungsorientierte Personen übersehen den Übergang zu einer auf Dauer schädlichen Belastung leicht. Versuchen Sie nicht, Ihre Arbeitskraft unbedingt aufrechtzuerhalten, wenn Ihr Körper und Ihre Psyche bereits eindeutige Signale senden. Zu leicht rutscht man dann in ein Burn-out oder eine Depression. Sollten Sie die erwähnten Zeichen an sich bemerken, wenden Sie sich am besten umgehend vertrauensvoll an einen geeigneten Ansprechpartner in Ihrem Unternehmen, Ihren Arzt oder an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker, damit sie gemeinsam mit Ihnen Wege und Lösungen für Ihre Situation finden können.