

## 14-Punkte-Stress-Analysebogen

### Anleitung:

Du arbeitest gleich mit eine Tabellenspalte, wie dieser hier.

Geld	
------	--

Wie du siehst, habe ich rechts in das freie Feld, einen Smiley gemalt. Genau dies ist auch gleich deine Aufgabe. Für alles 14 Kategorie malst du einen entsprechenden Smiley hinein. Hier die Bedeutung.



= Alles super



= Stresst mich manchmal



= Stresst mich häufig



14-Punkte-Stress-Analysebogen	
Geld = Gemeint ist hier: Einkommen, Rücklagen, Schulden etc. Gibt es hier Bereiche die Stress verursachen?	
Beruf/Job = Wie zufrieden bist du mit deinem Beruf? Macht er noch Spaß? Hast du oft stress? Usw.	
Familie = Wie klappt das Zusammenleben mit der Familie? Oder wünschst du dir eine Familie und es klappt noch nicht? Gemeint ist alles zu diesem Thema.	
Partnerschaft/Sexualität = Wie zufrieden bist du mit deiner Partnerschaft und deinem Sexualleben? Gibt es hier Stressoren?	
Bekannte/Freundschaft = Gibt es Stressoren in deinem sozialen Umfeld?	
Freizeit = Hast du genug Zeit für dich oder rinnt dir die Zeit einfach so durch deine Finger? Kannst du deinen Hobbies nachgehen oder fehlt die Zeit dafür?	
Wohnen = Wohnst du in der Umgebung die du magst? Bist du zufrieden mit deiner Wohnsituation? Hast du ein Umfeld welches dich stresst?	
Zukunft = Wie sieht dein zukünftiges Leben aus? Erreichst du deine Ziele? Hast du überhaupt Ziele? Wie sehr wirkt dich dies auf deinen Stresslevel aus?	
Gesundheit = Schmerzt der Rücken? Leidest du unter Bluthochdruck? Wie ist es um dich bestellt? Ist alles gut oder verursacht dein momentaner Zustand Stress?	
Schlaf = Wie ist deine Schlafqualität? Schläfst du gut? Nimmst du Stress mit in den Schlaf?	
Energie = Wie ist dein Energielevel? Läufst du ewig auf Vollast oder ist alles okay?	
Aussehen = Wie zufrieden bist du mit deinem Aussehen? Hierzu zählt Gewicht, Kleidung usw. Gibt es hier Bereiche, die dich stressen?	
Persönliches Wachstum = Wir kommen auf die Welt und wachsen. Unser geistiges Wachstum hört nie auf sich zu erweitern. Gibt es hier Dinge an deiner Persönlichkeit, die dich stressen?	
Zigaretten/Alkohol/andere Drogen = Rauchst du oder trinkst du Alkohol? Vielleicht nimmst du auch andere Drogen? Wie sehr beeinflussen diese Dinge deinen Stresslevel?	

## Auswertung

Überwiegend:



Stress erlebst du nur sehr selten. Auch scheinst du vieles ruhig anzugehen. Genau aus diesem Grund weißt du, wie wichtig es ist, sich regelmäßig zum Thema Stress weiterzubilden. Denn egal wie gelassen und entspannt du bist, es werden Situationen kommen, die in dir Stress verursachen können. Damit du dann trotzdem diesen wenig vorkommenden Situationen gut durchstehst, brauchst du Ressourcen. Nutze die zahlreichen und praxisnahen Methoden aus diesem Kurs dazu. Auch wenn du ein überwiegend ausgeglichenes Leben führst, können innerhalb von Sekunden stressige Situationen entstehen, die du so vielleicht noch gar nicht erlebt hast. Durch die Methoden hast du dann präventiv schon das entsprechende Werkzeug, um mit diesen Situationen noch besser umgehen zu können. Bist du ein Mensch der gerne hilft, kannst du auch dein Wissen nutzen um anderen Menschen zu helfen. Achte drauf, dass du weiterhin im Gleichgewicht bleibst. Halte die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Ich freue mich auf dich.

Überwiegend



Du leidest bereits an **CHRONISCHEN STRESS**. Sorgen und stressige Situationen belasten dich manchmal bis sehr oft. Achte genau auf deinen Körper. In diesem Stadium sendet er dir häufig schon Signale. Kopfschmerzen, Unwohlsein, Gewichtseinlagerung, Reizbarkeit, Rückenschmerzen, Verspannungen, sowie Sodbrennen uvm. können solche Anzeichen sein. Handle am besten jetzt, denn machst du so weiter, kann dies auf Dauer gesundheitliche Folgen für dich haben. Nimm dir die Zeit, die du brauchst und gehe die Methoden nach und nach durch. Schau dir die Videos ohne Druck an. So vermeidest du noch mehr Stress. Nimmst du dir die Zeit für dich und machst die Methoden, wirst du merken, dass sich langsam eine Balance einstellt. Fokussiere dich besonders auf die Themen, die dich am meisten betreffen, für den maximalen Erfolg. Also entscheide dich jetzt mehr Balance, sowie Ausgeglichenheit in dein Leben zu lassen. Lass es uns zusammen angehen.



## Überwiegend

Du bist bereits im Teufelskreis vom **CHRONISCHEN STRESS** gefangen. Unternehme etwas gegen ihn, denn es herrscht hier dringender Handlungsbedarf. **CHRONISCHEN STRESS** kann dich auf Dauer krank machen. Körperliche- und psychische Anzeichen sind ernst zu nehmen. Erhöhter Blutdruck, Schwitzen, Konzentrationsverlust, Burnout, Nervenzusammenbrüche, Kopfschmerzen etc. sind typische Anzeichen für eine Überbelastung. Schaue dir auf jeden Fall alle Videos an und nimm dir Zeit, die einzelnen Methoden durchzugehen. Oft schieben wir dieses wichtige Thema weit weg von uns, nachdem Motto: "Ich brauche den Stress", oder: "So schlimm ist es nicht". Heutzutage wissen wir, welche negativen Auswirkungen ein zu hohes Stresslevel auf uns haben kann. Es ist noch nicht zu spät. Du hast es in der Hand. Ich freue mich dein Begleiter auf dieser Reise sein zu dürfen.