

Mentale Gesundheit

Voll

im

Stress?

Mach jetzt den Test!

Gesundheit beginnt im Kopf. Wer mental gesund ist, kann Belastungen im Alltag besser standhalten, ist positiver gestimmt und lässt sich durch Probleme, Unsicherheiten, Ängste oder Krisen nicht so schnell aus der Bahn werfen. Stress kann diese innere Stärke gefährden. Finde jetzt heraus, wie hoch deine Stressbelastung ist.



Pronova
BKK

Stresstest: Check dein Stresslevel

Liegt dein Stresslevel noch im grünen Bereich? Finden wir es heraus: Nimm dir einen Moment Zeit und kreuz an, inwieweit die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

- 1 Die Atmosphäre zu Hause ist so angespannt, dass ich nicht richtig mitteilen kann, was mich aktuell bewegt.
trifft gar nicht zu 1
trifft weniger zu 2
trifft in etwa zu 3
trifft genau zu 4
- 2 Die hohe Verantwortung in Familie und Beruf lastet schwer auf mir.
trifft gar nicht zu 1
trifft selten zu 2
trifft meistens zu 3
trifft immer zu 4
- 3 Ich fühle mich oft allein und isoliert, obwohl ich viel unter Menschen bin.
trifft gar nicht zu 1
trifft weniger zu 2
trifft in etwa zu 3
trifft genau zu 4
- 4 Meine Aufgaben drohen mir über den Kopf zu wachsen – beruflich und / oder privat.
trifft gar nicht zu 1
trifft weniger zu 2
trifft in etwa zu 3
trifft genau zu 4
- 5 Meine Leistungsfähigkeit leidet unter der Stimmung im Team und / oder in der Familie.
trifft gar nicht zu 1
trifft weniger zu 2
trifft in etwa zu 3
trifft genau zu 4
- 6 Meine Arbeits- und Lebensqualität leidet unter dem Termindruck in meinem Alltag.
trifft gar nicht zu 1
trifft weniger zu 2
trifft in etwa zu 3
trifft genau zu 4
- 7 Ich muss alles im Griff und unter Kontrolle haben.
trifft gar nicht zu 1
trifft weniger zu 2
trifft in etwa zu 3
trifft genau zu 4

2



- 8 Meine Aufgaben erfülle ich immer zu 100 %. Verantwortung kann ich nur schwer abgeben.
trifft gar nicht zu 1
trifft selten zu 2
trifft meistens zu 3
trifft immer zu 4
- 9 Niemand soll merken, wie es in mir aussieht. Ich möchte gesund und belastbar wirken.
trifft gar nicht zu 1
trifft weniger zu 2
trifft in etwa zu 3
trifft genau zu 4
- 10 Ich habe häufig Kopfschmerzen, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Muskelverspannungen.
trifft nie zu 1
trifft seltener zu 2
trifft häufiger zu 3
trifft sehr oft zu 4
- 11 Meine Konzentration und Merkfähigkeit haben in letzter Zeit abgenommen.
trifft gar nicht zu 1
trifft seltener zu 2
trifft häufiger zu 3
trifft sehr oft zu 4
- 12 Es fällt mir schwer, abzuschalten und zu entspannen.
trifft nie zu 1
trifft seltener zu 2
trifft häufiger zu 3
trifft sehr oft zu 4
- 13 In stressigen Phasen trinke ich Alkohol oder nehme Medikamente ein, um mich zu entspannen oder um einzuschlafen.
trifft nie zu 1
trifft seltener zu 2
trifft häufiger zu 3
trifft sehr oft zu 4
- 14 Ich habe kaum Zeit für Sport und andere Hobbys oder Freizeitaktivitäten, bei denen ich aktiv bin und mich bewege.
trifft nie zu 1
trifft seltener zu 2
trifft häufiger zu 3
trifft sehr oft zu 4

3

Je höher das Endergebnis,
desto größer die Stressbelastung.

Summe aus allen Fragen:



Du hast 14 bis 27 Punkte:

Glückwunsch! Stress scheint für dich ein Fremdwort zu sein. Es sieht so aus, als würdest du selbst in kniffligen Situationen völlig cool bleiben. Für dich haben wir nur einen Rat: Achte auf deine Gefühle, tausch dich mit Kolleg*innen sowie Verwandten aus und treib Sport, damit dein Leben so stressarm bleibt, wie es ist. So bist du auch für kommende Stresssituationen bestens gewappnet.



Du hast 28 bis 41 Punkte:

Dein Stresspegel liegt nicht mehr ganz im grünen Bereich. Jetzt gilt es, „Energiepolster“ auf- und Stressfaktoren abzubauen. Sorg für ausreichende Entspannung und sag auch mal „Nein“. Hast du vor allem die Fragen 10 bis 14 mit hohen Punktzahlen bewertet? Das spricht dafür, dass sich der Stress schon auf deine Gesundheit auswirkt. Also: Ran an die Stressfaktoren!



Du hast 42 bis 56 Punkte:

Nimm die Warnsignale deines Körpers ernst, bevor der Stress dich krank macht: Friss Probleme nicht in dich hinein, sondern zieh Fachleute zu Rat. Bei der Arbeit lassen sich Stressfaktoren mit Hilfe von Betriebsärzt*innen, Betriebsrät*innen und Vorgesetzten reduzieren. Auch die betrieblichen Gesundheitsmanager*innen können deine ersten Ansprechpartner*innen sein. Leidest du massiv unter körperlichen oder seelischen Folgezuständen des Stresses, solltest du dir therapeutische Unterstützung suchen.

So erreichst du uns:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391-1000

Web pronovabkk.de

