

STRESSORENTTEST

Mit diesem Stresstest lassen sich erste Ansätze bestimmen, in welchen Bereichen Ihre Stresskompetenz bereits ausgeprägt ist und in welchen Bereichen möglicherweise noch Entwicklungsbedarf besteht.

Die Stresskompetenz ist dabei auf folgende vier Kompetenzfelder für einen möglichen Umgang mit Stress bzw. der Stressbewältigung unterteilt:

1. Instrumentelle Stresskompetenz
2. Mentale Stresskompetenz
3. Regenerative Stresskompetenz
4. Achtsamkeit

Der Stressorentest kann Ihnen dabei helfen, sich bewusst zu werden, welche Situationen, Ereignisse oder Verhaltensweisen bei Ihnen Stress verursachen. Außerdem ermitteln Sie Ihren individuellen Stresslevel und erhalten Informationen darüber, wie stark Sie auf bestimmte Stressoren reagieren. Dies ermöglicht Ihnen, Ihr Stressmuster besser zu verstehen und potenzielle Stressauslöser zu identifizieren. Die Durchführung des Stressorentests kann als Grundlage für die Entwicklung eines individuellen Stressmanagementplans dienen: Anhand der Ergebnisse können Sie geeignete Strategien zur Stressbewältigung identifizieren und gezielt daran arbeiten, Ihre Stressbelastung zu reduzieren. Letztlich kann ein Stressorentest auch wiederholt durchgeführt werden um Veränderungen im Stresslevel und Ihre Reaktionen zu erkennen und festzustellen, ob eventuell angewandte Techniken wirksam sind.

Gehen Sie die Auflistung der Reihe nach durch. Prüfen Sie inwieweit die Aussagen auf Sie, Ihre Gewohnheiten und den Bedingungen, zutreffen. Entscheiden Sie jeweils, wie häufig die Situation bei Ihnen auftritt und wie unangenehm Sie sie empfinden.

Setzen Sie Kreuze in die entsprechenden Kästchen, multiplizieren Sie die beiden Werte miteinander und tragen Sie das Produkt in die Spalte Wert ein.

Es gilt: Häufigkeit x Bewertung = Belastung

Die höchsten Werte repräsentieren Ihre stärksten Stressoren.

	Häufigkeit				Bewertung				Belastung
	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termin-/Zeitdruck									
Störungen / Ablenkungen									
Dienstreisen									
Hohe Verantwortung									
Neuer Verantwortungsbereich									
Ungenaue Anweisungen und Vorgaben									
Konkurrenzkampf									
Multitasking									
Konflikte am Arbeitsplatz									
Ärger mit dem Vorgesetzten									
Ärger mit Kunden									
Schnelle technische Entwicklung									
Ungerechtfertigte Kritik									
Dauerndes Telefonklingeln									
Informationsüberflutung									
Umweltbelastungen, z.B. Lärm									

Bildschirmsitzarbeitsplatz								
Mangelnde Kommunikation								
Weg zu und von der Arbeit								
Haushalt								
Schwierigkeiten mit den Kindern								
Doppelbelastung Familie/Beruf								
Belastungen durch die Verwandtschaft								
Krankheitsfall in der Familie								
Konflikte in der Partnerschaft								
Hohe laufende Ausgaben / Schulden								
Ständige Erreichbarkeit								
Fehlende Erholungszeiten								
Unzufriedenheit mit sich selbst								
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme								
Chronische Krankheiten								
Schlafmangel								
Menschenansammlungen								
Bewegungsmangel								
Rauchen								
Alkoholkonsum								
Übermäßige Kalorienzufuhr								
Sonstige:								

Auswertung: Bitte ordnen Sie sich entsprechend ein!

0 bis 3 Ergebnisse über Wert 4:

Es scheint, dass Ihre Stressbelastung sich im mittleren Bereich befindet. Dieser Grad ist tendenziell optimal, da Stress in diesem Bereich vor allem positive Aspekte hat. Er fördert Ihre persönliche Weiterentwicklung und motiviert Sie zu Höchstleistungen. Es scheint, dass Sie diesen Stress oft als Herausforderung empfinden. Sowohl Ihre Arbeit als auch Ihre Freizeit machen Ihnen Spaß, und Sie fühlen sich im Allgemeinen wohl mit sich selbst. Sie haben meistens das Gefühl, dass Sie die Anforderungen, die an Sie gestellt werden, aktiv steuern und erfolgreich bewältigen können. Nach einer stressigen Situation erholen Sie sich schnell und gut. Um Ihre Entspannung noch effektiver und wirkungsvoller zu gestalten, könnte es sich lohnen, eine systematische Methode der Entspannung zu erlernen. Außerdem sollten Sie darauf achten, Ihren Stress auf diesem mittleren Niveau zu halten, indem Sie Ihre Stressoren weiterhin im Griff behalten.

4 bis 9 Ergebnisse über Wert 4:

Ihre Stressbelastung ist erhöht. Möglicherweise haben Sie in letzter Zeit bemerkt, dass Sie häufiger und intensiver verärgert sind oder mehr Zeit benötigen, um sich zu erholen. Es ist wichtig, dass Sie die Stresssituationen genauer analysieren, bei denen Ihre Ergebnisse über 4 liegen. Stressfaktoren sind individuell und daher unterschiedlich, daher sollten die Bewältigungsstrategien entsprechend individuell gestaltet und auf Ihre persönliche Situation ausgerichtet sein. Es ist möglich, einige Belastungen komplett zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren. Es ist wichtig, dass Sie geeignete Möglichkeiten finden, um Stress abzubauen, wie z.B. Hobbys, Sport oder generelle Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. Ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit kann darin bestehen, persönlichen Zeitfressern auf die Spur zu kommen und sie zu eliminieren. Beobachten Sie sich einige Tage lang: Wie verbringen Sie Ihre Zeit? Und wie bewerten Sie diese Zeit? Welche Störungen hindern Sie daran, Ihre Arbeit zu erledigen oder Ihren Hobbies nachzugehen?

10 und mehr Ergebnisse über Wert 4:

Ihr Stressniveau scheint deutlich zu hoch zu sein. Es ist an der Zeit, die Notbremse zu ziehen! Systematische Entspannungstechniken können Ihnen dabei helfen, Ihre Stresssymptome zu lindern und langfristig Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Allerdings reicht dies oft nicht aus. Es ist wichtig, dass Sie die Ursachen Ihrer Stressbelastung aktiv angehen! Überlegen Sie, was Sie verändern möchten und wo Sie zuerst ansetzen möchten: Bei den Stressfaktoren selbst oder bei Ihrer eigenen Einstellung dazu.

Wiederholen Sie den Test in ein bis zwei Monaten. Wenn Ihre Belastung weiterhin auf einem ähnlichen oder sogar höheren Level liegt, sollten Sie darüber nachdenken, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um eine dauerhafte Überlastung zu vermeiden. Ein guter erster Ansprechpartner könnte zum Beispiel Ihr Hausarzt sein.