

DEIN Stresstest

Finde heraus, wie gestresst du wirklich bist



Hej!

Hej du wundervoller Mensch!

Mein Name ist Franzi und ich freue mich, dass du dich für meinen kostenlosen Stresstest entschieden hast. Dieser Test hilft dir dabei, dein aktuelles Stressniveau zu ermitteln und erste Schritte zur Stressbewältigung zu entdecken. Er bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Anregungen, um dein Leben gelassener und ausgeglichener zu gestalten. Das Thema Gesundheit liegt mir ganz besonders am Herzen. Durch meine eigene Konfrontation mit einem für mich damals nur noch schwer zu handhabenden Stress, habe ich einen Entschluss gefasst. Ich möchte gesund sein und ich wünsche jedem einzelnen Lebewesen auf dieser Welt, ein gesundes und glückliches Leben in Leichtigkeit. Dabei möchte ich unterstützen, so gut ich kann und habe mir dies zur Herzensangelegenheit gemacht.

Wir alle haben unsere Stärken. Ich habe meine als Entspannungspädagogin und Stressmanagement Coach perfektioniert, damit du dich auf deine Stärken konzentrieren kannst. Mit all den Erfahrungen, die ich bereits gesammelt habe und meinen Ausbildungen zur Expertin, unterstütze ich Menschen durch Coachings und Workshops, ein gelassenes und glückliches Leben in Leichtigkeit zu führen.

Kontaktiere mich und wir finden zusammen heraus, wie ich dich am besten unterstützen kann.

Deine Franzi



Vorab ein paar Fakten

zum Thema Stress

Stress ist eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts.

— Weltgesundheitsorganisation



Evolutionsgeschichtlich ist Stress eine ganz normale Überlebensstrategie, um in Gefahrensituationen rechtzeitig gewarnt zu werden und entsprechend handeln zu können. Dadurch kann sich dein Körper sofort auf Kampf oder Flucht einstellen. Wichtig ist, dass auf eine Anspannungsphase auch immer eine Phase der Entspannung folgen sollte. Nur so kann sich dein Körper wieder vom Stress erholen.

Heutzutage haben sich die Herausforderungen im Vergleich zu früher allerdings geändert. Du musst keinem Säbelzahn tiger mehr davon laufen und verspürst womöglich eine andere Art von Stress, z.B. Zeitdruck, Erwartungsdruck, Perfektionismus usw. Es kann schnell passieren, dass dein Stress chronisch wird und dein Körper so keine Zeit mehr zur Erholung hat. Langfristig können sich dadurch ernsthafte Krankheiten entwickeln. Daher ist es besonders wichtig, dass du dein Stresslevel jederzeit im Blick behältst.

Vorab ein paar Fakten

zum Thema Stress

Wie Stress von einzelnen Personen wahrgenommen wird, hängt im Wesentlichen von der subjektiven Bewertung der Situation ab und der Einschätzung der eigenen Bewältigungsstrategien.

Du kannst dich ja mal selbst fragen: Gab es in deinem Umfeld schon einmal die Situation, dass du wegen einer bestimmten Sache gestresst warst, während andere gelassener an die gleiche Sache rangegangen sind? Das können auch kleinere Alltagssituationen gewesen sein.

Mit einem bewussten Stressmanagement kannst du lernen, dir die Phasen des "guten" und motivierenden Stresses zunutze zu machen. Du lernst mit der Zeit außerdem, wie du eine gute Balance zwischen An- und Entspannungsphasen in deinen Alltag einbauen kannst. Dieses Journal kann ein erster Schritt dafür sein. Es gibt immer einen Weg, möge er auch noch so steinig erscheinen und denke immer daran: Du bist nie alleine.

Merke:

Es gibt den "guten" und den "schlechten" Stress



EUSTRESS

wirkt sich
gesundheitsförderlich aus.



DISSTRESS

wirkt sich
gesundheitsschädigend aus.

Ein stressfreies Leben ist ein utopisches Ziel,
ein Leben frei von ungesundem Stress hingegen erstrebenswert.

AUF GEHT'S!

AB JETZT GEHT ES

um dich



Dein Stresstest

ANLEITUNG

Bitte lies jede der folgenden Aussagen sorgfältig durch und wähle die Antwort, die am besten beschreibt, wie oft du dich in den letzten zwei Wochen gefühlt hast. Verwende die folgende Skala:



1 - Nie



2 - Selten



3 - Manchmal



4 - Oft



5 - Sehr oft

Arbeitsstress:

1. Ich fühle mich von meiner Arbeit überfordert.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. Meine Arbeitsbelastung ist zu hoch.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. Ich habe Schwierigkeiten, meine Arbeitsaufgaben rechtzeitig zu erledigen.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Familiärer Stress:

4. Es gibt häufig Konflikte in meinem familiären Umfeld.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

5. Familiäre Verpflichtungen belasten mich.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

6. Ich habe wenig Zeit für mich selbst aufgrund familiärer Anforderungen.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Physische Symptome:

7. Ich habe oft Kopfschmerzen.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

8. Ich habe Schlafprobleme aufgrund von Stress.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

9. Ich fühle mich körperlich erschöpft.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Dein Stresstest

ANLEITUNG

Bitte lies jede der folgenden Aussagen sorgfältig durch und wähle die Antwort, die am besten beschreibt, wie oft du dich in den letzten zwei Wochen gefühlt hast. Verwende die folgende Skala:



1 - Nie



2 - Selten



3 - Manchmal



4 - Oft



5 - Sehr oft

Emotionale Reaktionen:

10. Ich fühle mich oft ängstlich oder nervös.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

11. Meine Stimmung schwankt aufgrund von Stress.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

12. Ich fühle mich häufig überwältigt.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Bewältigungsstrategien:

13. Ich nehme mir selten Zeit, um Entspannungstechniken zur Stressbewältigung zu nutzen.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

14. Es fällt mir schwer, jemanden zu finden, mit dem ich über meine Stressoren sprechen kann

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

15. Mir fehlt Zeit für Aktivitäten, die mir Freude bereiten.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Auswertung:

Addiere die Punkte für jede Frage, um dein Gesamtergebnis zu erhalten.
Ein höherer Wert weist auf ein höheres Stressniveau hin.

15-30 Punkte: Geringes Stressniveau

31-45 Punkte: Mittleres Stressniveau

46-60 Punkte: Hohes Stressniveau

61-75 Punkte: Sehr hohes Stressniveau

Dein Ergebnis

Je nach deinem Gesamtergebnis zeigt der Test, wie stark du aktuell von Stress betroffen bist. Wenn du ein geringes Stressniveau hast, bist du gut aufgestellt, aber es schadet nie, präventiv zu handeln und Techniken zur Stressbewältigung zu erlernen. Ein mittleres Stressniveau zeigt, dass du bereits einiges an Stress erlebst und von gezielten Maßnahmen zur Stressreduktion profitieren könntest. Bei einem hohen oder sehr hohen Stressniveau ist es besonders wichtig, dass du aktiv wirst und effektive Strategien anwendest, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu schützen.

Erste Tipps zur Stressbewältigung:

1. Atemübungen: Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit für tiefe Atemübungen, um deinen Körper zu beruhigen.
2. Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität, besonders in der Natur, kann helfen Stress abzubauen.
3. Entspannungstechniken: Probiere Methoden wie Meditation oder progressive Muskelentspannung aus.

Weiterführende Optionen:

Möchtest du tiefer in das Thema Stressbewältigung einsteigen und individuelle Unterstützung erhalten? Ich biete maßgeschneiderte Coachings und Workshops an, die dir helfen, effektive Strategien zu entwickeln und umzusetzen.

Vereinbare jetzt dein kostenloses Erstgespräch, in dem wir gemeinsam deine Bedürfnisse und die besten Ansätze für dich besprechen.

Herzliche Grüße,
Franzi



Hier ist Platz für

deine Notizen

Dieser Bereich ist für deine persönlichen Gedanken und Erkenntnisse reserviert. Notiere hier deine ersten Eindrücke nach dem Ausfüllen des Stresstests, welche Stressquellen du identifiziert hast und welche ersten Schritte du zur Stressbewältigung unternehmen möchtest. Diese Notizen können dir helfen, deine Fortschritte zu verfolgen und dienen als wertvolle Erinnerungen auf deinem Weg zu einem stressfreieren Leben.

- Was hat dich am meisten überrascht?
- Welche Stressfaktoren möchtest du als Erstes angehen?
- Welche Techniken zur Stressbewältigung sprechen dich besonders an?
- Welche Fragen oder Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a green leafy plant in a brown pot. The plant has several large, rounded leaves and a thin vine trailing off to the left.



Dein Journal

Bist du bereit, deinen Stress auf kreative Weise zu bewältigen? Entdecke die beruhigende Kraft des Schreibens und Reflektierens mit meinem Journal!

„**Wie geht's dir?**“ – diese Frage hast du vermutlich schon etliche Male gehört und beantwortet. Vielleicht beantwortest du sie fast schon reflexartig mit einem „Danke, gut“, auch wenn das manchmal gar nicht der Wahrheit entspricht. Mit diesem Journal bekommst du ein Gespür dafür, **wie es dir wirklich geht**. Dadurch kannst du Stress frühzeitig erkennen und so vorbeugend für mehr Entspannung sorgen. Du lernst dich selber besser verstehen, was auch zu neuen Erkenntnissen führen kann. Außerdem verstehst du Zusammenhänge besser: In welchen Situationen und zu welchen Zeiten geht es dir besonders gut? Wann besonders schlecht? Deine tägliche Selbstreflexion bietet dir eine Chance zu handeln und dir langfristig einen gelassenen und entspannten Alltag voller Freude zu gestalten. Klar, es ist nicht immer alles Friede, Freude, Eierkuchen, auch schlechte Tage sind erlaubt und unangenehme Gefühle wollen gefühlt werden. Du lernst allerdings einen besseren Umgang mit diesen unangenehmen Gefühlen und erholst dich von ihnen schneller.

Dieses Journal bietet dir inspirierende Schreib Anregungen und Platz für deine Gedanken. Lass deiner Kreativität freien Lauf und finde in den Zeilen deines Journals Entspannung und Klarheit. Hol dir jetzt dein Exemplar und starte deine Reise zu einem stressfreieren Leben!

Schreibe mir bei Interesse eine Nachricht.

Viel Freude dabei!



Kontakt

Fühlst du dich oft gestresst, überfordert und erschöpft?

Deine Gedanken drehen sich im Kreis, du grübelst ständig über die Vergangenheit und sorgst dich um deine Zukunft?

Abends bist du so unruhig, dass du schlecht einschlafen kannst und du dich am nächsten Morgen total gerädert fühlst?

Werde aktiv und hole dir Unterstützung, wenn du alleine nicht weiter kommst und dich ständig im Kreis drehst. Unterstützung anzunehmen ist keine Schwäche, ganz im Gegenteil, es zeugt von Mut und Stärke!

Gerne unterstütze ich dich auf deinem Weg raus aus der Stressfalle rein in deinen gelassenen und entspannten Alltag.

Deine Franziska

Coaching und Workshops Gelassen durch den Alltag

FRANZISKA BECKER

Entspannungspädagogin und
Stressmanagement Coach



www.beckerfranziska.com



[stressfrei.mit.franzi](https://www.instagram.com/stressfrei.mit.franzi)



Stressfrei mit Franziska