



STRESSMANAGEMENT

Anleitung:

Entscheiden Sie sich, welche der nachfolgenden Aussagen auf Ihre derzeitige Situation zutreffen.

Test:

- | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|
| Ich nehme regelmäßig Urlaub. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |
| Ich mache mindestens einmal pro Jahr 3 Wochen Urlaub in einem Stück. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |
| Ich gehe niemals krank ins Büro. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |
| Eine Körpertemperatur von 37 Grad oder mehr genügt nicht damit ich zu Hause bleibe. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |
| Ich mache niemals länger als ein paar Tage hintereinander Überstunden. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |
| Ich betreibe mindestens 2mal in der Woche Ausdauersport. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |
| In Zeiten größerer lang anhaltender Belastung verändere ich mein Stressmanagement und passe es den veränderten Rahmenbedingungen an. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |
| Ich nehme mir ausreichend Zeit für meine Familie und meine Freunde. | <input type="radio"/> trifft zu | <input type="radio"/> trifft nicht zu |

Auswertung:

Addieren Sie nun alle Antworten die „trifft nicht zu“ lauten.

Haben sie mehr als 1 Frage mit „trifft nicht zu“ beantwortet, empfehle ich Ihnen Ihr Stressmanagement zu verändern.