



# STRESS: SELBSTTEST

SCHÄDIGT MEIN STRESSLEVEL SCHON MEINE GESUNDHEIT?

## AUSWERTUNG

  
ACT-T Ahlers  
Coaching Training Therapie

### 0-2 "JA" ANTWORTEN

Perfekt! Alles im grünen Bereich. Du sorgst gut für Dich und lebst ein gesundes Gleichgewicht: Auch nach energieraubenden Ereignissen, stellst Du schnell Dein körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder her. Sorge weiterhin gut für Dich!

### 2-4 "JA" ANTWORTEN

Ob beruflich oder privat es gibt Dinge, die Dich körperlich und seelisch fordern. Deine innere Balance ist gefährdet. Dein Körper sendet Dir erste Signale, um Dir deutlich zu machen, dass es ihm zu viel wird. Nimm Dir bitte die Zeit und schau, welche Situationen Dich zur Zeit unter Druck gehen lassen und ob Du was an den Situationen oder den Ursachen verändern kannst. Wichtig! Sorge für ausreichend Regenerationsmöglichkeiten.

### 5-8 "JA" ANTWORTEN

Jetzt heißt es handeln!  
Du spürst wahrscheinlich selbst, dass Dich berufliche oder private Dinge vermehrt körperlich und seelisch aus dem Gleichgewicht bringen. Sie drohen Dir über den Kopf zu wachsen und Dir Kraft, Energie und Wohlbefinden zu rauben. Dein Körper und Deine Seele senden Dir bereits eindeutige Signale, damit Du etwas veränderst. Es ist dringend an der Zeit, Deine Kompetenzen zur Stressbewältigung stärken sowie ein Entspannungsverfahren zu erlernen. Werde aktiv und nimm die Warnsignale, die Dir Dein Körper und Deine Psyche sendet ernst!

### 9-17 "JA" ANTWORTEN

Achtung! Deine Gesundheit ist akut in Gefahr. Du gehst anscheinend schon über einen längeren Zeitraum über Deine Belastungsgrenzen, die Dein Körper und Deine Psyche Dir deutlich signalisieren, hinweg. Dein Körper und Deine Psyche befinden sich in einem massiven Stresszustand. Du läufst Gefahr, Deine Gesundheit dauerhaft zu schädigen. Nimm die Alarmsignale ernst, werde aktiv und arbeite an Deinen Stressbewältigungskompetenzen..