



## Dauerhafter Stress verursacht Krankheiten

Es gibt viele verschiedene Studien über Ursachen von Krankheiten. Dabei stellt sich heraus, dass **Stress zu 85-95% die Ursache aller Erkrankungen** ist.

Mit den untenstehenden Fragen kannst du für dich überprüfen, **wie hoch dein Stresslevel aktuell** ist. Ich empfehle dir, ehrlich mit dir selbst zu sein. Nur so, kannst du ein verlässliches und aussagekräftiges Resultat erhalten.

### Kurzfragebogen zu deinem Stresslevel

(1 = nie; 2 =selten; 3 = manchmal; 4 = oft ; 5 = immer)

1. Ich reagiere gereizter/emotionaler als früher (beruflich und/oder privat) .....
2. Ich habe das Gefühl, ständig unter Zeit- und Leistungsdruck zu stehen .....
3. Ich fühle mich am Ende des Tages häufig erschöpft und energielos .....
4. Ich kann am Abend und/oder in meiner Freizeit schlecht abschalten .....
5. Ich schlafe schlecht ein oder wache in der Nacht häufig auf .....
6. Mein Körper zeigt Stresssymptome (z.B. Verspannungen, Kopfschmerzen,  
Herzklopfen, Magenprobleme, häufige Erkältungen, Schwindel) .....
7. Ich arbeite oder wohne in einem lärmbelastenden Umfeld .....
8. Ich werde immer öfter von Angstzuständen heimgesucht .....
9. Ich trinke täglich Alkohol, um runterzufahren und zu entspannen .....
10. Ich ziehe mich mehr und mehr aus meinem sozialen Umfeld zurück .....

**Total Punkte**

.....

### **Bonus-Frage (optional):**

1. Wenn du ganz ehrlich bist: Wie dringend wünschst du dir aktuell Entlastung?  
Auswahl: Nicht dringend / Ein bisschen / Ziemlich dringend / Sehr dringend

## **Wie kannst du dein Punkte-Ergebnis interpretieren?**

### **Niedriger Stresslevel (10-23 Punkte)**

Du fühlst dich im Alltag meist ausgeglichen. Stress kommt vor, bleibt aber überschaubar und gut handhabbar. Was du tun kannst:

- Behalte deine aktuellen Routinen bei; achte weiter auf Pausen, Bewegung und Schlaf; nimm frühe Stresssignale wahr, um Gegensteuer zu geben.

*Du bist auf einem guten Weg, kleine Anpassungen reichen aus.*

### **Mittlerer Stresslevel (24-37 Punkte)**

Stress ist spürbar und begleitet dich regelmässig. Er ist zur Zeit noch kontrollierbar, kann aber auf Dauer belastend werden. Was du tun kannst:

- Überlege, welche Situationen besonders stressen; plane bewusst Erholungszeiten ein; sprich mit vertrauten Personen über deine Belastung; probiere einfache Entspannungstechniken (z. B. Atemübungen, kurze Pausen).

*Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, aktiv etwas für dich zu tun.*

### **Hoher Stresslevel (38-50 Punkte)**

Du fühlst dich häufig oder dauerhaft gestresst. Der Stress kann dein Wohlbefinden und deine Gesundheit beeinträchtigen. Was du tun kannst:

- Nimm dein Stresserleben ernst; prüfe, welche Belastungen du reduzieren kannst; plane gezielt Erholungsphasen ein, sie sind keine „Luxuszeit“, sondern notwendig; hole dir Unterstützung (z. B. durch Beratung, Coaching oder ärztliche Anlaufstellen).

*Du musst damit nicht allein bleiben, Hilfe anzunehmen ist ein wichtiger Schritt.*

**Hole dir gerne bei mir eine persönliche Einschätzung im unverbindlichen Kennenlerngespräch.**