

Der 5-Minuten-Stress-Check

Wie sehr hat Stress deinen Alltag im Griff? Finde es heraus.

Lies jede Aussage und kreuze an, wie oft sie in den **letzten 4 Wochen** auf dich zutraf. Antworte ehrlich – diesen Check sieht niemand außer dir.

Aussage	selten (0)	manchmal (1)	oft (2)
1. Ich fühle mich schon morgens erschöpft.			
2. Ich kann nach Feierabend schlecht abschalten.			
3. Ich schlafe schlecht ein oder wache nachts auf.			
4. Ich bin gereizter oder ungeduldiger als früher.			
5. Ich lasse Pausen ausfallen oder verschiebe sie.			
6. Ich spüre körperliche Anspannung (Nacken, Kiefer, Kopfschmerzen).			
7. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen.			
8. Für Dinge, die mir Energie geben, bleibt kaum Zeit.			
9. Ich grüble viel über Arbeit oder Verpflichtungen.			
10. Ich funktioniere nur noch, statt bewusst zu leben.			

Deine Punktzahl: Zähle alle Kreuze zusammen (selten = 0, manchmal = 1, oft = 2).

_____ / 20

Auswertung auf der nächsten Seite →

Deine Auswertung

Was dein Ergebnis bedeutet – und was du jetzt tun kannst

0–6 Punkte: Grüner Bereich

Dein Stresslevel ist aktuell im Rahmen. Pflege bewusst, was dich stärkt – Pausen, Bewegung, Schlaf. Prävention beginnt, bevor es kneift.

7–13 Punkte: Gelber Bereich

Dein Körper und Kopf senden Warnsignale. Noch sind es Muster, keine Beschwerden – genau jetzt ist der beste Zeitpunkt, gegenzusteuern, bevor sich Dauerstress verfestigt.

14–20 Punkte: Roter Bereich

Du stehst unter hoher Dauerbelastung. Nimm das ernst: Lerne aktiv Strategien zur Stressbewältigung. Bei anhaltenden körperlichen oder seelischen Beschwerden sprich bitte zusätzlich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

3 Dinge, die du heute tun kannst

- 1. Mikropausen einplanen:** 3× täglich 2 Minuten bewusst atmen (4 Sek. ein, 6 Sek. aus) – das beruhigt dein Nervensystem messbar.
- 2. Feierabend-Ritual:** Ein festes Signal zum Abschalten – Spaziergang, Musik, Arbeitskleidung wechseln. Dein Kopf lernt: jetzt ist Schluss.
- 3. Energie-Inventur:** Notiere eine Woche lang abends, was dir Energie gegeben und was sie geraubt hat. Muster erkennen ist der erste Schritt.

Du willst Stress nicht nur verstehen, sondern nachhaltig bewältigen?

Mein Online-Kurs „Stress souverän meistern“ startet in Kürze: 8 Module, flexibel von zuhause, von deiner Krankenkasse mit bis zu 100 % erstattet.

Jetzt Warteliste sichern und 10 % Frühbucher-Rabatt erhalten:

www.health-empower.com/stresskurs

Caroline Trompke · staatl. anerkannte Ergotherapeutin · B.A. Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik · Burnout-Präventionscoach
· Health Empower, Manteuffelstraße 3, 22587 Hamburg · ct@health-empower.com

Hinweis: Dieser Selbst-Check dient der persönlichen Reflexion und Gesundheitsförderung (Prävention). Er ist kein diagnostisches Instrument und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung.