

## Stresstest nach H.Brenner (1982)

	häufig / stark	selten / manchmal	nicht / nie
1. Ich bin schnell ungeduldig	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
2. Kollegen bezeichnen mich als ehrgeizig	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
3. Ich versuche mehrere Dinge gleichzeitig zu tun	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
4. Ich muss mein Können anderen beweisen	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
5. Ich bin leicht erregbar	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
6. Ich fühle mich leicht in die Enge getrieben	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
7. Ich kann schwer „nein“ sagen	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
8. Am Feierabend kann ich keine Ruhe finden	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
9. Freunde sagen mir, dass ich zu viel arbeite	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
10. Mein Lebensstandard ist mir wichtig	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
11. Es ist mir wichtig, was andere von mir denken	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
12. Vorwürfe verkrachte ich schwer	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
13. In Gegenwart von Vorgesetzten bin ich unsicher	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
14. Ich habe Angst, Fehler zu machen	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
15. Ich arbeite in Wechselschicht	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
16. Ich bin geräuschempfindlich	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
17. Mein Tatendrang ist schwer zu bremsen	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
18. Ich fühle mich überlastet	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
19. Ich fühle mich wie ausgelaugt	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
20. Mein Lebensrhythmus ist gestört	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
21. Über meine Gesundheit mache ich mir Sorgen	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
22. Es fällt mir schwer, Ruhe zu genießen	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
23. Familiäre Schwierigkeiten belasten mich	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

**GESAMTPUNKTZAHL:** \_\_\_\_\_

0 – 9 Punkte: Sie können mit Stress umgehen

10 – 19 Punkte: Sie sind stressgefährdet, stehen aber nicht unter Dauerstress.

20 – 29 Punkte: Ihr Stress kann bereits zu Gesundheitsstörungen führen.

über 30 Punkte: Sie leben im Dauerstress. Emotionale Entlastung ist dringend!