Auswertung

1. Ergebnis: (30 - 23 Punkte)

Sie sind äußerst stark gestresst. Sie stehen mächtig unter Druck und es fällt Ihnen äußerst schwer abzuschalten und sich zu entspannen. Beschwerden wie Konzentrationsmangel, Magenschmerzen, Schlafstörungen oder häufige Erschöpfung sind für Sie fast schon normal. Oder Sie gehören zu den äußerst ehrgeizigen und leistungsorientierten Menschen, die diese Anzeichen häufig unterdrücken oder schon gar nicht mehr wahrnehmen.Dieses hohe Stresslevel schadet Ihrem Körper mehr als Sie denken. Sie müssen sofort Maßnahmen ergreifen, um einerseits Ihr Stresslevel zu senken und andererseits Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wieder herzustellen!

2. Ergebnis: (22 - 15 Punkte)

Sie sind stark gestresst. Ohne, dass Sie es merken, finden körperliche und seelische Stressreaktionen in Ihrem Körper statt. Dies kann sich bereits durch Erschöpfung, Unwohlsein, Magenschmerzen oder Konzentrationsschwäche zeigen. Sie sollten dringend Maßnahmen ergreifen, um die Stresssymptome zu lindern und die negativen Auswirkungen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verringern. Warten Sie damit nicht zu lange.

3. Ergebnis: (14 - 7 Punkte)

Sie sind definitiv gestresst. Ihr Alltag fordert Sie. Das macht Ihnen gelegentlich sehr zu schaffen. Ihnen gelingt es nicht regelmäßig, erholende Ruhephasen einzuhalten und für Ausgleich zu sorgen. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Zeit für sich finden und hören Sie auf die Stress-Signale Ihres Körpers. Nehmen Sie diese Zeichen wie Magenschmerzen, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen ernst und steuern Sie gezielt gegen. Nur so sorgen Sie für ausreichende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, um den täglichen Anforderungen gewachsen zu sein.

4. Ergebnis: (6 - 0 Punkte)

Sie sind im Wesentlichen entspannt und geben Stress keine Chance. Sie haben gute Möglichkeiten gefunden, Ihren Alltag ohne Stress oder Druck zu bewältigen. Passen Sie auf, dass dies so bleibt und die Belastung nicht unnötig mehr wird. In jedem Fall sollten Sie vorsorgen, um weiterhin körperlich und geistig neuen Herausforderungen gewachsen zu sein.