



# DER STRESS-TEST

## Wie steht es um Ihr Stresslevel? Finden Sie es jetzt heraus!

Das Leben einer Führungskraft ist häufig turbulent und herausfordernd, besonders dann, wenn es darum geht, Beruf, Freizeit und Familie in Einklang zu bringen.

Doch wie steht es tatsächlich um Ihr Stresslevel?

Mit unserem neuen Stresstest, speziell für Frauen in Führungspositionen entwickelt, können Sie herausfinden, wie gut Sie das tägliche Gleichgewicht halten und wo es eventuell Optimierungspotenzial gibt.

Wir laden Sie herzlich ein, sich selbst zu reflektieren und den Test zu machen.

Je nachdem wie das Ergebnis ist, können wir gemeinsam Wege finden, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude zu steigern!

### Und so geht es:

Bitte wählen Sie für jede Frage die Antwort aus, die am ehesten auf Sie zutreffen und notieren Sie die zugehörigen Punkte.

[www.gelassen-online.de](http://www.gelassen-online.de)

So verteilen Sie die Punkte:

- 10 Punkte = Stimmt genau
- 7 Punkte = Stimmt teilweise
- 4 Punkte = Stimmt eher nicht
- 1 Punkt = Stimmt gar nicht

Und los geht's:

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
1	Wie oft fühlen Sie sich überwältigt von der Anzahl Ihrer Aufgaben?				
2	Wie häufig empfinden Sie das Gefühl, dass Sie keine Pausen machen können?				
3	Wie oft fehlt Ihnen die Anerkennung für Ihre geleistete Arbeit?				
4	Wie häufig empfinden Sie, dass Sie sich mehr beweisen müssen als Ihre männlichen Kollegen?				



# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
5	Wie oft stoßen Sie auf Vorurteile bezüglich Ihrer Rolle als Führungskraft?				
6	Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sowohl beruflich als auch privat ständig erreichbar sein müssen?				
7	Wie häufig fühlen Sie sich emotional ausgelaugt am Ende eines Arbeitstages?				
8	Wie oft fühlt sich Ihr Arbeitstag wie ein ständiger Kampf an?				
9	Wie häufig empfinden Sie, dass Ihre Meinungen oder Entscheidungen in Frage gestellt werden?				
10	Wie oft fühlen Sie sich unsicher, wenn es darum geht, berufliche Entscheidungen zu treffen?				
11	Wie häufig erleben Sie Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie?				
12	Wie oft fühlen Sie sich isoliert oder alleine in Ihrer Führungsposition?				
13	Wie häufig empfinden Sie Schlafmangel oder Schlafstörungen aufgrund von Arbeitssorgen?				
14	Wie oft empfinden Sie körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Magenbeschwerden) aufgrund von Stress?				



# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
15	Wie oft fühlen Sie sich durch die Erwartungen anderer überfordert?				
16	Wie häufig fällt es Ihnen schwer, abzuschalten und sich von der Arbeit zu erholen?				
17	Wie oft empfinden Sie, dass Sie keinen Raum für persönliche Entfaltung oder Hobbies haben?				
18	Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Work-Life-Balance fehlt?				
19	Wie häufig fühlen Sie sich durch ständige Erreichbarkeit (E-Mails, Anrufe) belastet?				
20	Wie oft zweifeln Sie daran, ob Sie die richtigen Prioritäten im Leben setzen?				
21	Wie oft verzichten Sie auf Freizeitaktivitäten, um berufliche Aufgaben zu erledigen?				
22	Wie häufig fühlen Sie sich in Ihrer Freizeit zu erschöpft, um Aktivitäten nachzugehen, die Ihnen Freude bereiten?				
23	Wie oft verzichten Sie auf Treffen mit Freunden oder Familie wegen Arbeit?				
24	Wie häufig empfinden Sie das Gefühl, in Ihrer Freizeit ständig an die Arbeit denken zu müssen?				
25	Wie oft fällt es Ihnen schwer, in Ihrer Freizeit abzuschalten und dich zu entspannen?				



# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
26	Wie häufig fühlen Sie sich durch berufliche E-Mails oder Anrufe in Ihrer Freizeit gestört?				
27	Wie oft verschieben Sie Urlaubspläne wegen beruflicher Verpflichtungen?				
28	Wie häufig kommt es vor, dass Sie in Ihrer Freizeit keine Energie für Hobbies oder Interessen haben?				
29	Wie oft empfinden Sie Schuldgefühle, wenn Sie sich Freizeit nehmen und nicht arbeiten?				
30	Wie häufig haben Sie das Gefühl, dass Sie in Ihrer Freizeit keine qualitativen Momente für sich selbst haben?				
31	Wie oft fühlen Sie sich durch Ihre Arbeit so erschöpft, dass Sie nicht genügend Zeit oder Energie für Ihre Familie haben?				
32	Wie häufig empfinden Sie das Gefühl, wichtige Momente im Leben Ihrer Kinder zu verpassen?				
33	Wie oft verspüren Sie Schuldgefühle, weil Sie berufliche Verpflichtungen vor familiäre stellen?				
34	Wie häufig kommt es zu Spannungen oder Streitigkeiten in der Partnerschaft aufgrund Ihrer Arbeit?				



# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
35	Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie den Erwartungen Ihrer Familie nicht gerecht werden?				
36	Wie häufig fällt es Ihnen schwer, zwischen beruflichen und familiären Verpflichtungen zu priorisieren?				
37	Wie oft fühlen Sie, dass Ihre Arbeit negative Auswirkungen auf die Beziehung zu Ihrem Partner hat?				
38	Wie häufig erleben Sie das Gefühl, dass Ihren Kindern nicht genügend Aufmerksamkeit schenken können?				
39	Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sich zwischen Karriere und Familie entscheiden müssen?				
40	Wie häufig empfinden Sie, dass Sie nicht genügend Unterstützung von Ihrem Partner in Bezug auf Ihre Karriere erhalten?				
41	Wie oft fühlen Sie sich von männlichen Kollegen nicht ernst genommen?				
42	Wie oft zweifeln Sie an Ihren eigenen Fähigkeiten?				



# DER STRESS-TEST

## Auswertung des Stresstests für weibliche Führungskräfte

Die Ergebnisse dieses Tests sollen Ihnen eine Orientierung geben und Ihnen dabei helfen, Ihren aktuellen Stresslevel besser einzuschätzen. Zudem zeigen sie Ihnen, in welchen Bereichen Sie möglicherweise besondere Aufmerksamkeit schenken sollten. Es ist wichtig zu betonen, dass dieser Test ein Instrument zur Selbstreflexion ist und keinen professionellen medizinischen Rat ersetzen kann.

### Ergebnisse:

- **Bis 164** Punkte: Sie scheinen derzeit ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und Familie zu haben. Denken Sie daran, diese Balance zu pflegen und weiterhin auf Ihr Wohlbefinden zu achten.
- **165 - 294** Punkte: Es gibt Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie vielleicht eine erhöhte Stressbelastung verspüren. Überlegen Sie, welche spezifischen Faktoren diesen Stress verursachen könnten und wie Sie sie angehen können. Zeit für sich selbst, Entspannungstechniken und bewusste Pausen können helfen.
- **Über 294** Punkte: Ihr Stresslevel scheint recht hoch zu sein. In solchen Zeiten kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung in Erwägung zu ziehen. Z.B. in Form von persönlichem Coaching

### Persönliches Coaching:

Gemeinsam können wir herausfinden, welche Strategien und Werkzeuge für Sie am besten geeignet sind, um Ihre Herausforderungen zu meistern und ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

Kontakt und weitere Informationen direkt unter <http://www.gelassen-online.de/>