



# DER STRESS-TEST

## Wie steht es um dein Stresslevel?

### Finde es jetzt heraus!

Das Leben 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 dein Stresslevel?

Mit unserem neuen Stresstest kannst du herausfinden, wie gut du das tägliche Gleichgewicht halten kannst und wo es eventuell Optimierungspotenzial gibt.

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

Gemeinsam können wir dann ggf. Wege finden, dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude zu steigern!

### Und so geht es:

Bitte wähle für jede Frage die Antwort aus, die am ehesten auf dich zutrifft und notiere die zugehörigen Punkte.

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

Optimismus	Summe:	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
1. Ich blicke in eine positive Zukunft					
2. Ich bin mir sicher, dass sich alles gut entwickeln wird					
3. Probleme und schwierige Umstände machen mich schnell mutlos*					
4. Der Blick in die Zukunft bereitet mir Sorgen*					
5. Ich neige dazu, pessimistisch zu sein*					
6. Mein Umfeld erlebt mich als positiven Menschen					
7. Ich bin zuversichtlicher als die Menschen in meinem Netzwerk					



<b>Akzeptanz</b>	<b>Summe:</b>	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
8. Was ich nicht ändern kann, nehme ich hin					
9. Ich setze da Energie ein, wo ich auch einen Gewinn der Nutzen sehe					
10. Unwiderrufliches akzeptiere ich nur schwer*					
11. An Dingen, die nicht zu ändern sind, beiße ich mich fest*					
12. Misserfolge und Fehler beschäftigen mich lange*					
13. Verlorenem trauere ich nicht nach					
14. Vergangenes ist für mich vorbei und beschäftigt mich nicht					

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

<b>Lösungsorientierung</b>	<b>Summe:</b>	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
15. Ich habe fast immer ein Ziel vor Augen					
16. Ich weiß meist sehr genau, was ich will					
17. Manchmal lebe ich in den Tag hinein*					
18. Mich einfach treiben zu lassen, genieße ich mehr als einem Plan zu folgen*					
19. Ich habe keine langfristigen Pläne oder Ziele*					
20. Es gibt immer etwas Sinnvolles, mit dem ich mich beschäftige					
21. Ich finde in den meisten Fällen eine Lösung					



<b>Eigenverantwortung</b> <b>Summe:</b>	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
22. Ich führe in meinem Leben immer die Regie				
23. Was ich mir auch vornehme: Ich schaffe es				
24. Ich habe nur wenig Selbstvertrauen*				
25. Das Leben fordert oft zu viel von mir*				
26. Ich beschäftige mich lieber mit Gewohntem als etwas Neues zu wagen*				
27. Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen				
28. Ich weiß immer einen Rat oder einen Ausweg				

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

<b>Selbstwirksamkeit</b> <b>Summe:</b>	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
29. Unangenehme Erkenntnisse bringen mich weiter				
30. Es ist für mich unwichtig, wer bei einem Fehler die Schuld hat				
31. Unangenehmes, und Schmerzhaftes verdränge ich am liebsten*				
32. Fehler beziehe ich auf mich und frage immer: War das meine Schuld?*				
33. Probleme sollten schnell beseitigt werden, egal wie*				
34. Probleme zu lösen ist mir wichtiger als den Schuldigen zu finden				
35. Ich gehe an ein Problem möglichst neutral heran				

<b>Netzwerkorientierung Summe:</b>	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
36. Ich löse Aufgaben und Probleme lieber in einem Team als allein				
37. Gemeinsam erreicht man mehr als allein				
38. Ich arbeite am liebsten allein*				
39. "Verlass dich auf Andere und du bist verraten"*				
40. Meine Probleme löse ich immer allein*				
41. Ich hole mir bei Bedarf Hilfe von Freunden				
42. In meinem Netzwerk unterstützen wir uns gegenseitig				

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

<b>Zukunftsorientierung Summe:</b>	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
43. Vorsicht ist besser als Nachsicht				
44. Bevor ich etwas Neues wage, bedenke ich alle möglichen Folgen				
45. Ich denke vor einer Aktion kaum nach, was passieren und was ich dann tun könnte*.				
46. Ich Sorge ungerne für meine zukünftige finanzielle Absicherung*				
47. Planungen für meine Zukunft kenne ich nicht*				
48. Bei neuen Projekten gibt es keine Zufälle, nur Planung				
49. Es ist mir wichtig, vorher an möglichst alle Folgen zu denken				

## Die Test-Auswertung

Bei den Fragen 1 und 2, sowie 6 und 7 eines Blockes gilt:

Stimmt genau = 5

Stimmt teilweise = 4

Stimmt eher nicht = 2

Stimmt gar nicht = 1

Bei den Fragen 3, 4 und 5 eines Blockes ist es umgekehrt. Sie sind mit einem \* markiert:

Stimmt genau = 1

Stimmt teilweise = 2

Stimmt eher nicht = 4

Stimmt gar nicht = 5

Zähle alle Summen der sieben Blöcke zusammen

**Mein Ergebnis:** \_\_\_\_\_

Mein Resilienz-Profil	
<b>Gesamtsumme</b>	
49 - 84	Viel Entwicklungspotential
85 - 133	Ausbaufähig
134 - 182	Schon ganz gut
182 - 220	Sehr gut
221 - 245	Hervorragend

Jetzt hast du eine Idee davon, wie es insgesamt um deine Resilienz bestellt ist. Um sie zu stärken, überlege die, was du tun kannst, um jeden Punkt um 1/2 bis 1 Punkt zu stärken.