

Ergebnis

0-68 Punkte

Sie haben ein niedriges Stressprofil. Vorallem, wenn Sie Ihre Punkte gleichmäßig in allen Bereichen verteilt haben. Ihr Leben ist in der Balance und Sie haben die richtigen Lösungen parat. Außer wenn Sie im dritten Bereich eine hohe Punktzahl haben, dann werden Sie auch mit normalen Belastungen schlecht fertig und reagieren mit psychosomatischen Beschwerden. Stellen Sie sich ein Programm aus sportlicher Bewegung und Entspannung zusammen.

69-150

Ihre Gesamtpunktzahl signalisiert bereits ein gewisses Maß an Stressfaktoren in Ihrem Leben, je nachdem, ob sich die höhere Zahl im Bereich Arbeit oder Privat ergibt müssen Sie entweder Ihre Arbeitsbedingungen oder Ihre Einstellungen ändern. Wenige Punkte im dritten Bereich deuten darauf hin, dass Ihr Körper gut mit der Belastung zurechtkommt. Erlernen Sie Durchsetzungsstrategien. Je mehr Sinn Sie in Ihrer Arbeit oder Beziehung finden, deso weniger gestresst sind Sie.

Über 151 Punkte

Ihr Stressniveau ist bereits gefährlich hoch. Schauen Sie sich den Testteil mit der höchsten Punktzahl genau an. Dabei erkennen Sie Ihre persönlich kritische Zone. Ohne Analysen Ihres Lebens und einschneidenden Veränderungen werden Sie auf Dauer Ihre Gesundheit gefährden. Lernen Sie sich abzugrenzen und neue Prioritäten zu setzen. Lösen Sie sich von negativen Gedankenmustern mittels autogenem Training, oder Meditation und suchen Sie nach neuen Wegen, um Ihr Leben streckenweise auch wieder genießen zu können.