

Test 3: Der Drei-Ebenen-Stresstest

	6	4	2	0
	Oft	häufiger	Ab und zu	Nie
1. Ich bin innerlich unruhig und nervös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Morgens wache ich völlig zerschlagen auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich leide unter Appetitlosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mich quälen düstere Gedanken, und ich bin ängstlich gestimmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich leide unter Kurzatmigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mich plagen Nacken- und Schultermerzen (bzw. Kreuz- und Rückenschmerzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin physisch schnell erschöpft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich ertappe mich dabei, unaufmerksam und vergesslich zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Magen- bzw. Verdauungsbeschwerden kommen bei mir vor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Es fällt mir schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich spüre ein Ziehen oder Schmerzen in der Brust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich schlafe schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich habe das Gefühl, einfach die Übersicht zu verlieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Herzklopfen oder Herzstechen treten unvermittelt auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Es fällt mir schwer, mich so richtig zu entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich leide unter kalten Händen und Füßen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich habe Sodbrennen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Während der Arbeit hänge ich gedankenverloren irgendwelchen Wunschträumen nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich fühle mich körperlich verspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Wenn ich etwas Schweres hebe, zittern mir Arme und Beine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich schwitze übermäßig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Es gibt Tage, an denen ich Schwierigkeiten mit meinem Gedächtnis habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Es kommt vor, dass Muskeln einfach zucken oder sich verkrampfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Es gibt Tage, an denen mir einfach keine guten Ideen oder Einfälle kommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

① Tragen Sie nun in jeden der drei Blöcke unter die Nummer der jeweiligen Aussagen den Wert ein, bei dem Sie Ihr Kreuz gemacht haben.

1	4	8	10	13	18	22	24	Summe A:
<input type="checkbox"/>								

3	5	9	12	14	16	17	21	Summe B:
<input type="checkbox"/>								

2	6	7	11	15	19	20	23	Summe C:
<input type="checkbox"/>								

② Bilden Sie nun für jeden Block die Summe der eingetragenen Werte.

③ Die drei Summenwerte stellen Hinweise auf Ihre persönliche Bereitschaft dar, bei Stresssituationen die eine oder andere Ebene zu bevorzugen:

- Summe in Block A: kognitiv-emotionale Ebene,
- Summe in Block B: vegetative Ebene,
- Summe in Block C: motorische Ebene.

Hinweise zur Kurzinterpretation:

- Der Block mit dem höchsten Summenwert weist auf diejenigen Reaktionsebene hin, auf der Ihre persönliche Stressanfälligkeit am höchsten ist.
- Die erhaltenen Werte stellen selbstverständlich keine objektive Messung dar, sondern Ihre (bewußt gewünschte) persönliche Einschätzung. Sie können nun zwar die Differenzen oder die Gleichheit der Werte auf den verschiedenen Ebenen interpretieren. Sie können diese Werte aber nur sehr begrenzt direkt mit den Werten anderer Personen vergleichen, da diese vielleicht von einem subjektiv verschiedenen Niveau der Einschätzung ausgehen.

Sie können diese subjektive Messung aber sehr wohl zu einem Eigenvergleich verwenden, indem Sie den Test, zu verschiedenen (sinnvollen) Zeitpunkten wiederholen!