

## Wie gestresst sind Sie?



Foto: Adobe Stock/Friedberg

### 1. Führen Sie folgende Sätze mit passenden Aussagen zu Ende:

Ich fühle mich manchmal gestresst, wenn in der Schule ...

.....

Auf der Arbeit ist es eine echt stressige Situation, wenn meine Chefin/mein Chef ...

.....

In meiner Familie geht es manchmal stressig zu, wenn ...

.....

#### Kreuzen Sie an:

Ich bin gereizt oder nervös

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Ich bin deprimiert oder traurig

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Ich schlafe nicht gut

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

### 2. Führen Sie folgenden Satz mit einer passenden Aussage zu Ende:

Meinen Rücken spüre ich, wenn ...

.....

#### Kreuzen Sie an:

Ich hatte schon Verspannungen/  
Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Ich hatte schon Verspannungen/  
Schmerzen im mittleren und unteren Rücken

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Ich hatte schon einen Hexenschuss/steifen Hals/Bandscheibenvorfall

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐