

Wie gestresst sind Sie?



Foto: Fotolia/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 <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren | oft <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| Ich bin deprimiert oder traurig | oft <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| Ich schlafe nicht gut | oft <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |

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 <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte schon Verspannungen/
Schmerzen im mittleren und unteren Rücken | oft <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte schon einen Hexenschuss/steifen Hals/Bandscheibenvorfall | oft <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |