

## FRAGEBOGEN

# HAT DER STRESS SIE IM GRIFF?

(Seite 167, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Lassen Sie für diesen Fragebogen die letzten vier Wochen Revue passieren. Kreisen Sie jeweils ein, wie oft Sie bestimmte Gedanken oder Gefühle hatten. Achtung, einige Fragen sind negativ formuliert, andere positiv. Darum ist es wichtig, dass Sie sorgfältig lesen.

	nie	selten	manchmal	relativ oft	sehr oft
1. Wie oft haben Sie sich in den letzten vier Wochen aufgeregt, weil etwas Unerwartetes passiert ist?	0	1	2	3	4
2. Wie oft hatten Sie in den letzten vier Wochen das Gefühl, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben nicht unter Kontrolle zu haben?	0	1	2	3	4
3. Wie oft haben Sie sich in den letzten vier Wochen nervös oder gestresst gefühlt?	0	1	2	3	4
4. Wie oft waren Sie in den letzten vier Wochen sicher, Ihre persönlichen Probleme in den Griff zu bekommen?	4	3	2	1	0
5. Wie oft hatten Sie in den letzten vier Wochen das Gefühl, dass sich die Dinge in Ihrem Sinne entwickeln?	4	3	2	1	0
6. Wie oft hatten Sie in den letzten vier Wochen das Gefühl, nicht alles schaffen zu können, was Sie tun müssen?	0	1	2	3	4
7. Wie oft ist es Ihnen in den letzten vier Wochen gelungen, Störungen im Alltag in den Griff zu bekommen?	4	3	2	1	0
8. Wie oft hatten Sie in den letzten vier Wochen das Gefühl, alles im Griff zu haben?	4	3	2	1	0
9. Wie oft haben Sie sich in den letzten vier Wochen geärgert, weil Sie Dinge nicht beeinflussen konnten?	0	1	2	3	4
10. Wie oft hatten Sie in den letzten vier Wochen das Gefühl, dass Ihnen die Schwierigkeiten über den Kopf wachsen?	0	1	2	3	4

**Ihr Ergebnis:** \_\_\_\_\_

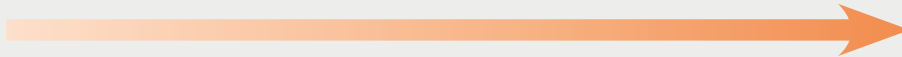
*Entwickelt von Cohen et al.*

**Auswertung:**

Sehr entspannt

Enorm gestresst!

**0 Punkte**



**40 Punkte**

Wenn Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie gestresst sind: Keine Sorge, dagegen kann man eine Menge tun. Versuchen Sie es mit den Übungen auf den Seiten 168–179. Liegt Ihr Ergebnis über 30, sollten Sie mit jemandem darüber sprechen. Schon ein Gespräch mit Freunden oder Verwandten kann viel helfen. Wenn Sie damit nicht weiterkommen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.