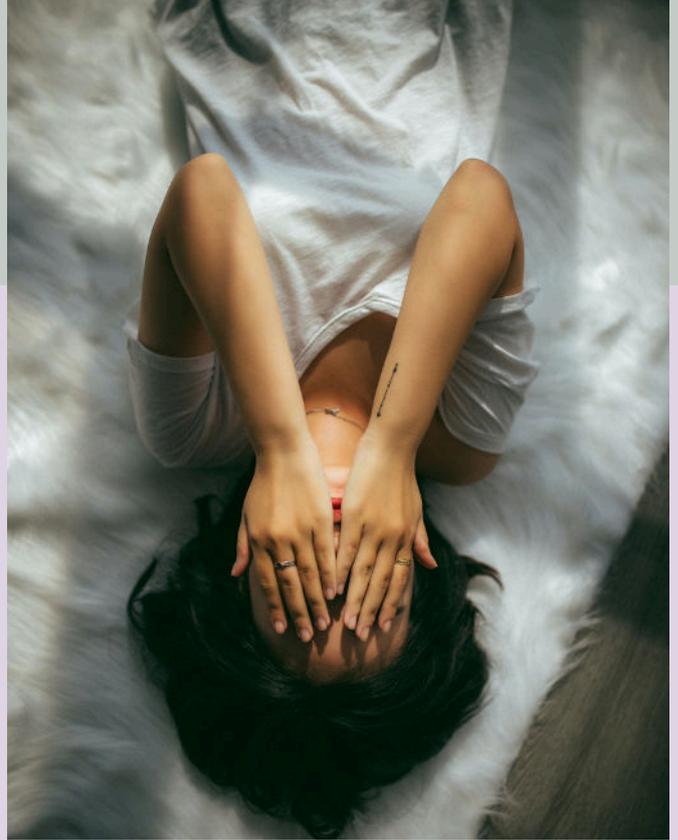


# DEIN KOSTENLOSER STRESS-SELBSTTEST



---

## Ist dein Stresslevel zu hoch?

Mit diesem Test kannst du herausfinden, wie hoch dein Stresslevel ist und ob du aufgrund deiner Stressbelastung Gefahr läufst, gesundheitliche Probleme zu entwickeln oder evtl. schon entwickelt hast.

---



# ANLEITUNG - SO GEHT'S

---



Schnapp' dir einen Zettel und male einen Strich für jede zutreffende Antwort oder drucke dir den nachfolgenden Fragebogen aus



Sei ehrlich mir dir selbst beim Ausfüllen, die Antworten beziehen sich auf die derzeitige persönliche Lage



Zähle deine Striche oder Kreuze und überprüfe den Auswertungsteil

# STRESS-SELBSTTEST - FRAGEBOGEN

Kreuze die zutreffenden Aussagen an

- |   | trifft zu                |
|---|--------------------------|
| Wirst du schnell wütend, bist oft gereizt oder dünnhäutig?  | <input type="checkbox"/> |
| Leidest du unter Verspannungen, Kopfschmerzen oder Muskelschmerzen?   | <input type="checkbox"/> |
| Bist du oft müde, fühlst dich grundlos erschöpft oder kommst morgens vielleicht gar nicht aus dem Bett?     | <input type="checkbox"/> |
| Hast du Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?  | <input type="checkbox"/> |
| Hast du ein gestörtes Essverhalten: also leidest du unter Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken?         | <input type="checkbox"/> |
| Hast du in letzter Zeit merklich ab- oder zugenommen?   | <input type="checkbox"/> |
| Bist du schnell unterzuckert oder gefühlt immer hungrig?  | <input type="checkbox"/> |
| Hast du Verdauungsstörungen - Durchfall oder Verstopfungen?   | <input type="checkbox"/> |
| Leidest du unter Bauchschmerzen oder einem Reizdarmsyndrom, ist dir oft übel?                               | <input type="checkbox"/> |
| Trinkst du viel Kaffee um wach zu werden und/oder Alkohol um runter zu kommen?                              | <input type="checkbox"/> |
| Spürst du Veränderungen in deinem Gemütszustand, z. B. vermehrte Antriebslosigkeit, Angst oder Traurigkeit? | <input type="checkbox"/> |
| Hast du dich in letzter Zeit oft überfordert gefühlt oder hast du Konzentrationsprobleme?                   | <input type="checkbox"/> |

# STRESS-SELBSTTEST - FRAGEBOGEN

Kreuze die zutreffenden Aussagen an

trifft zu

Hast du dich in letzter Zeit zurückgezogen oder isoliert?

Hast du einen unregelmäßigen Zyklus oder bleibt deine Periode ganz aus?

Hast sich die Intensität deiner Periode verändert oder leidest du verstärkt unter PMS?

Bist du infektanfälliger oder wirst gefühlt gar nicht mehr gesund?

Verspürst du eine Lustlosigkeit, auch den Dingen gegenüber, die dir sonst Freude bereitet haben?

Fehlt dir Wertschätzung deiner Kollegen und/oder deiner Vorgesetzten?

Hast du oft das Gefühl, dass alles an dir hängen bleibt?

Zweifelst du an deinen Fähigkeiten?

Fällt es dir zunehmend schwer, dich zu entspannen und abzuschalten?

Leidest du unter fehlender oder geringer Libido?

Bist du sehr lärmempfindlich?,

Stehst du oft unter zeitlichem Druck?

# STRESS-SELBSTTEST - AUSWERTUNG



# STRESS-SELBSTTEST - AUSWERTUNG

Bitte beachte, dass dieser Test nicht als Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker dient. Gesundheitliche Beschwerden und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten immer zuerst mit einem Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater besprochen werden.

## 18 und mehr Kreuze

Wenn du 18 und mehr Fragen mit "trifft zu" markiert hast, ist dein Stresslevel sehr hoch und die Wahrscheinlichkeit, dass sich gesundheitliche Probleme aufgrund dieser hohen Stressbelastung entwickeln können oder sich bereits entwickelt haben - zum Beispiel in Form von Burnout, Unruhezuständen, Zyklusstörungen oder Schlafstörungen - ist ebenfalls sehr hoch.

Mein Tipp: suche dir Hilfe.

Auch ich hatte Phasen in meinem Leben, in denen ich alle Fragen mit trifft zu beantwortet hätte.

Oft unterschätzen wir die negativen Auswirkungen von Stress auf unseren Körper, gerade, wenn wir schon länger im Hamsterrad laufen und uns dieser immensen Belastung gar nicht mehr bewusst sind, bis alle unsere Zellen ihr weißes Fähnchen schwingen.

Lass es am besten gar nicht erst soweit kommen. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, den Reset-Knopf zu drücken.

Hilfe bekommst du z. B. bei deinem Arzt. Je nach Beschwerden macht es Sinn, den Cortisolspiegel zu bestimmen. Vielleicht ist auch eine längere therapeutische Begleitung sinnvoll für dich, um die hohe Stressbelastung in deinem Leben zu senken.

Unterstützung bekommst du auch in meinem Onlinekurs "Rebalance" und in meinen 1:1 Coachings.

# STRESS-SELBSTTEST - AUSWERTUNG

## zwischen 8 und 18 Kreuze

Wenn du zwischen 8 und 18 x "trifft zu" angekreuzt hast, ist dein Stresslevel hoch und die Gefahr für gesundheitliche Folgen ist durchaus gegeben.

Es ist gut möglich, dass dein Stresspensum bisher keine gravierenden Auswirkungen auf deine Gesundheit gezeigt hat und dein Körper derzeit die hohen Anforderungen noch kompensieren kann.

Du solltest diese hohe Belastung aber ernst nehmen - dein Cortisolspiegel kann durchaus erhöht sein. Versuche, Stress zu reduzieren und eine gesunde Lebensweise zu entwickeln, die dazu beiträgt, dass sich dein Hormonhaushalt stabilisiert und Immunsystem und Psyche Möglichkeiten der Regeneration bekommen.

Unterstützung und Tipps für Stressreduktion bekommst du auch in meinem Onlinekurs "Rebalance" und in meinen 1:1 Coachings.

## Weniger als 8 Kreuze

Wenn du unter 8 mal "trifft zu" angekreuzt hast, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du aufgrund deines Stresslevels gesundheitliche Probleme entwickelst, gering.

Wenn die Stressbelastung zwischendurch mal ansteigt, und du dich müde oder überfordert fühlst, ist es empfehlenswert, in diesen Phasen besonders auf die körpereigenen Bedürfnisse acht zu geben und bestmöglich für Ausgleich zu sorgen.

Unterstützung und Tipps für Stressreduktion bekommst du auch in meinem Onlinekurs "Rebalance" und in meinen 1:1 Coachings.

# SOFORTHILFE FÜR BESSEREN UMGANG MIT STRESS



# SOFORTHILFE TIPPS



## Über den Tag verteilt genug trinken

Sorge für genug Flüssigkeitszufuhr und trinke täglich 1,5 - 3 Liter Wasser. Das sorgt zum einen dafür, dass das Blut gut fließen kann. Zum anderen versorgt Wasser den Körper mit Nährstoffen, schwemmt Gifte - primär über den Urin - aus und reguliert die Körpertemperatur. Außerdem fördert es die Konzentration, denn schon eine geringe Dehydration kann unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen.

## Gesund, frisch und bunt Essen

Die Nahrung sollte größtenteils aus gesunden, frischen Zutaten bestehen. Je bunter es auf dem Teller aussieht, desto besser. Also viel frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und gesunde Fette. Dabei gilt: so viel Bio, wie möglich, um die Pestizid- und Chemikalien-Belastung möglichst gering zu halten, denn auch Umweltgifte sind ein Stressfaktor für den Körper und können das ganze System auf den Kopf stellen.

Auch bei tierischen Lebensmitteln sollte auf Bio-Qualität geachtet werden. Herkömmlich produzierte Produkte enthalten häufig Rückstände von Antibiotikum oder gesundheitsschädlichen Hormonen.

## Alkohol und Kaffee meiden

Das Alkohol und Kaffee nicht den besten Einfluss auf unsere (Hormon) Gesundheit haben, ist kein Geheimnis und sollten wenn überhaupt nur in Maßen konsumiert werden. Ein gesunder Wachmacher mit sehr hoher antioxidativer Wirkung ist Matche-Tee oder hochwertiger Kakao.

# SOFORTHILFE TIPPS



## Die richtigen Nahrungsergänzungsmittel

Egal ob im Stress oder nicht, die optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist für jede von uns wichtig. Kritische Nährstoffe sind zum Beispiel Jod, Selen, Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, einige der B-Vitamine und Vitamin D. Insbesondere in stressigen oder anspruchsvollen Phasen verbraucht und benötigt der Körper mehr Mikronährstoffe und sollte entsprechend unterstützt werden.

## Bewegung

Ausreichend Bewegung ist wichtig für die (Hormon)Gesundheit, wenn man sie richtig einsetzt. Sport sollte immer Kraft und Energie schenken und nicht rauben. Für die meisten Frauen ist Sport mit geringer bis mittlerer Belastungsintensität die richtige Wahl. Warum?

Weil Sport mit hoher Intensität einen hohen Cortisol-Spiegel fördert. Diesen wollen wir ja zum Wohle unserer (Hormon)Gesundheit in Schach halten, da er Entzündungen begünstigt, das Immunsystem schwächt und die wichtige Produktion der weiblichen Hormone beeinflussen bzw. drosseln kann.

## Gesunder Schlaf

Ohne ausreichend gesunden Schlaf ist Regeneration nicht möglich. Ein- und Durchschlafstörungen nehmen immer mehr zu und ziehen unangenehme und weitreichende Konsequenzen für den Körper und die Lebensqualität nach sich. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte eine gute Schlafhygiene etablieren - ein allabendliches "Steckerziehen". Außerdem gibt es tolle wirkungsvolle Kräuter, die das Runterfahren und Einschlafen fördern.



## LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

In meinem Onlinekurs "Rebalance" lernst du, wie du deine Hormone auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht bringen kannst. Außerdem lernst du einfache Techniken kennen, die dich im Alltag schnell runterfahren und wieder in deine Mitte bringen.

[Online-Kurs](#)

Auf meinem Blog findest du bereits jede Menge wertvolle Tipps und Infos über hormonelle Balance und einen gesunden Lifestyle.

[Blog](#)

Kostenlose Meditationen und Yoga-Sessions, die dich in deine Mitte bringen und Stress abbauen, findest du kostenlos auf meinem YouTube-Kanal.

[YouTube](#)

Vielleicht sehen wir uns ja auch bei [Instagram](#) oder [Facebook](#).

Go out and shine  
deine Astrid