

Der Test: Haben Sie stresserzeugende Einstellungen?

	Ja	teilweise	nein
1. Ich bin so belastet, dass ich Fehler machen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich muss besser sein als die anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Es ist wichtig, dass mich andere akzeptieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
4. Ich habe oft Arbeitsrückstände	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Termine belasten mich häufig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich muss mich oft stark konzentrieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
7. Häufig stehe ich unter Zeitdruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich bin für sehr viel verantwortlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Die Ungeduld anderer nervt mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
10. Ich brauche in Stoßzeiten Entlastung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Meine Arbeit wird selten anerkannt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich fühle mich sehr oft gestresst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je mehr Sie mit „Ja“ antworten, desto stärker sind Sie mit Stress belastet.