



# WELCHER STRESS-TYP BIN ICH?

## Frage 1 – Wie reagierst du unter starkem Stress?

- A: Ich werde nervös, unruhig, kann nicht abschalten.
- B: Ich werde gereizt, genervt und möchte alles kontrollieren.
- C: Ich ziehe mich zurück, werde träge und fühle mich überfordert.

## Frage 3 – Wie reagiert dein Körper?

- A: Verdauungsprobleme, trockene Haut, Muskelverspannungen.
- B: Magenschmerzen, Hitzegefühl, Kopfschmerzen.
- C: Schweregefühl, Wassereinlagerungen, langsame Verdauung.

## Frage 5 – Welche Emotion zeigt sich am stärksten?

- A: Angst, Unsicherheit.
- B: Ärger, Frustration.
- C: Traurigkeit, Rückzug.

## Frage 7 – Wie verändert sich deine Kommunikation unter Stress?

- A: Ich rede schneller, springe von Thema zu Thema.
- B: Ich werde direkt, kritisch oder dominant.
- C: Ich ziehe mich zurück und spreche weniger.

## Frage 9 – Welche Art von Fehlern passieren dir, wenn du gestresst bist?

- A: Flüchtigkeitsfehler, Vergesslichkeit.
- B: Ich werde übergenau und verzettle mich in Details.
- C: Ich schiebe Dinge vor mir her und komme nicht in Gang.

## Frage 11 – Welche körperlichen Anzeichen tauchen bei dir am ehesten auf?

- A: Kalte Hände/Füße, innere Unruhe, Zittern.
- B: Rötungen, Hitze, Verspannungen im Nacken.
- C: Müdigkeit, Schwere, Wasseransammlungen.

## Frage 13 – Wie ist dein Umgang mit To-do-Listen unter Stress?

- A: Ich schreibe viel auf, aber komme nicht ins Tun.
- B: Ich arbeite alles ab, aber verbissen und ohne Pausen.
- C: Ich vermeide die Liste, weil sie mich belastet.

## Frage 2 – Wie verändert sich dein Schlafverhalten bei Stress?

- A: Ich schlafe schlecht ein, wache oft auf.
- B: Ich schlafe durch, bin aber morgens angespannt.
- C: Ich schlafe viel, fühle mich aber trotzdem müde.

## Frage 4 – Wie verhält sich dein Geist?

- A: Gedanken rasen, Konzentration fällt schwer.
- B: Gedanken kreisen um Lösungen, Perfektionismus steigt.
- C: Nebel im Kopf, vieles erscheint zu viel.

## Frage 6 – Wie verändert sich dein Essverhalten?

- A: Wenig Appetit, esse unregelmäßig.
- B: Ich esse normal, eher schnell und nebenbei.
- C: Ich habe mehr Appetit/Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate.

## Frage 8 – Wie geht dein Körper mit Essen bei Stress um?

- A: Verdauung ist instabil: Blähungen, unruhiger Bauch.
- B: Sodbrennen, Hitze im Magen.
- C: Schweregefühl, langsame Verdauung nach dem Essen.

## Frage 10 – Wie verhält sich dein Energielevel im Tagesverlauf?

- A: Schwankend, wellenförmig, manchmal sehr hoch – dann plötzlich Energieabfall.
- B: Relativ stabil hoch, bis es „von 100 auf 0“ einbricht.
- C: Niedrig bis mittel, besonders morgens schwer in die Gänge zu kommen.

## Frage 12 – Welche Gedankenmuster erkennst du in Stressphasen?

- A: „Es ist alles zu viel – ich schaffe das nicht.“
- B: „Ich muss das besser machen – es darf kein Fehler passieren.“
- C: „Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll – ich fühl mich blockiert.“

## Frage 14 – Welche Art von Stress löst bei dir am meisten Druck aus?

- A: Unvorhersehbare Ereignisse / Chaos.
- B: Zeitdruck / Verantwortung / hoher Anspruch.
- C: Lange Belastungszeiten / emotionale Themen.