



# DER STRESS-TEST

## Wie steht es um dein Stresslevel?

### Finde es jetzt heraus!

Das Leben einer Führungskraft ist häufig turbulent und herausfordernd, besonders dann, wenn es darum geht, Beruf, Freizeit und Familie in Einklang zu bringen.

Doch wie steht es tatsächlich um dein Stresslevel?

Mit unserem neuen Stresstest, speziell für weibliche Führungskräfte entwickelt, kannst du herausfinden, wie gut du das tägliche Gleichgewicht hältst und wo es eventuell Optimierungspotenzial gibt.

Wir laden dich herzlich ein, dich selbst zu reflektieren und den Test zu machen.

Je nachdem wie das Ergebnis ist, können wir gemeinsam Wege finden, dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude zu steigern!

### Und so geht es:

Bitte wähle für jede Frage die Antwort aus, die am ehesten auf dich zutrifft und notiere die zugehörigen Punkte.

[www.gelassen-online.de](http://www.gelassen-online.de)

So verteilst du die Punkte:

10 Punkte = Stimmt genau

7 Punkte = Stimmt teilweise

4 Punkte = Stimmt eher nicht

1 Punkt = Stimmt gar nicht

Und los geht's:

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
1	Wie oft fühlst du dich überwältigt von der Anzahl deiner Aufgaben?				
2	Wie häufig empfindest du das Gefühl, dass du keine Pausen machen kannst?				
3	Wie oft fehlt dir die Anerkennung für deine geleistete Arbeit?				
4	Wie häufig empfindest du, dass du dich mehr beweisen musst als deine männlichen Kollegen?				



# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
5	Wie oft stößt du auf Vorurteile bezüglich deiner Rolle als Führungskraft?				
6	Wie oft hast du das Gefühl, dass du sowohl beruflich als auch privat ständig erreichbar sein musst?				
7	Wie häufig fühlst du dich emotional ausgelaugt am Ende eines Arbeitstages?				
8	Wie oft fühlt sich dein Arbeitstag wie ein ständiger Kampf an?				
9	Wie häufig empfindest du, dass deine Meinungen oder Entscheidungen in Frage gestellt werden?				
10	Wie oft fühlst du dich unsicher, wenn es darum geht, berufliche Entscheidungen zu treffen?				
11	Wie häufig erlebst du Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie?				
12	. Wie oft fühlst du dich isoliert oder alleine in deiner Führungsposition?				
13	Wie häufig empfindest du Schlafmangel oder Schlafstörungen aufgrund von Arbeitssorgen?				
14	Wie oft empfindest du körperliche Symptome (z.B. Kopfschmerzen, Magenbeschwerden) aufgrund von Stress?				



# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
15	Wie oft fühlst du dich durch die Erwartungen anderer überfordert?				
16	Wie häufig fällt es dir schwer, abzuschalten und dich von der Arbeit zu erholen?				
17	Wie oft empfindest du, dass du keinen Raum für persönliche Entfaltung oder Hobbies hast?				
18	Wie oft hast du das Gefühl, dass dir die Work-Life-Balance fehlt?				
19	Wie häufig fühlst du dich durch ständige Erreichbarkeit (E-Mails, Anrufe) belastet?				
20	Wie oft zweifelst du daran, ob du die richtigen Prioritäten im Leben setzt?				
21	Wie oft verzichtest du auf Freizeitaktivitäten, um berufliche Aufgaben zu erledigen?				
22	Wie häufig fühlst du dich in deiner Freizeit zu erschöpft, um Aktivitäten nachzugehen, die dir Freude bereiten?				
23	Wie oft verzichtest du auf Treffen mit Freunden oder Familie wegen Arbeit?				
24	Wie häufig empfindest du das Gefühl, in deiner Freizeit ständig an die Arbeit denken zu müssen?				
25	Wie oft fällt es dir schwer, in deiner Freizeit abzuschalten und dich zu entspannen?				



# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
26	Wie häufig fühlst du dich durch berufliche E-Mails oder Anrufe in deiner Freizeit gestört?				
27	Wie oft verschiebst du Urlaubspläne wegen beruflicher Verpflichtungen?				
28	Wie häufig kommt es vor, dass du in deiner Freizeit keine Energie für Hobbies oder Interessen hast?				
29	Wie oft empfindest du Schuldgefühle, wenn du dir Freizeit nimmst und nicht arbeitest?				
30	Wie häufig hast du das Gefühl, dass du in deiner Freizeit keine qualitativen Momente für dich selbst hast?				
31	Wie oft fühlst du dich durch deine Arbeit so erschöpft, dass du nicht genügend Zeit oder Energie für deine Familie hast?				
32	Wie häufig empfindest du das Gefühl, wichtige Momente im Leben deiner Kinder zu verpassen?				
33	Wie oft verspürst du Schuldgefühle, weil du berufliche Verpflichtungen vor familiäre stellst?				
34	Wie häufig kommt es zu Spannungen oder Streitigkeiten in der Partnerschaft aufgrund deiner Arbeit?				

# DER STRESS-TEST

		Selten 1 Punkt	Manchmal 4 Punkte	Oft 7 Punkte	Immer 10 Punkte
35	Wie oft hast du das Gefühl, dass du den Erwartungen deiner Familie nicht gerecht wirst?				
36	Wie häufig fällt es dir schwer, zwischen beruflichen und familiären Verpflichtungen zu priorisieren?				
37	Wie oft fühlst du, dass deine Arbeit negative Auswirkungen auf die Beziehung zu deinem Partner hat?				
38	Wie häufig erlebst du das Gefühl, dass du deinen Kindern nicht genügend Aufmerksamkeit schenken kannst?				
39	Wie oft hast du das Gefühl, dass du dich zwischen Karriere und Familie entscheiden musst?				
40	Wie häufig empfindest du, dass du nicht genügend Unterstützung von deinem Partner in Bezug auf deine Karriere erhältst?				
41	Wie oft fühlst du dich von männlichen Kollegen nicht ernst genommen?				
42	Wie oft zweifelst du an deinen eigenen Fähigkeiten?				



# DER STRESS-TEST

## Auswertung des Stresstests für weibliche Führungskräfte

Die Ergebnisse dieses Tests sollen Dir eine Orientierung geben und Dir dabei helfen, Deinen aktuellen Stresslevel besser einzuschätzen. Zudem zeigen sie Dir, in welchen Bereichen Du möglicherweise besondere Aufmerksamkeit schenken solltest. Es ist wichtig zu betonen, dass dieser Test ein Instrument zur Selbstreflexion ist und keinen professionellen medizinischen Rat ersetzen kann.

### Ergebnisse:

- Bis 80 Punkte: Du scheinst derzeit ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und Familie zu haben. Denk daran, diese Balance zu pflegen und weiterhin auf Dein Wohlbefinden zu achten.
- 81-180 Punkte: Es gibt Bereiche in Deinem Leben, in denen Du vielleicht eine erhöhte Stressbelastung verspürst. Überlege, welche spezifischen Faktoren diesen Stress verursachen könnten und wie Du sie angehen kannst. Zeit für Dich selbst, Entspannungstechniken und bewusste Pausen können helfen.
- Über 180 Punkte: Dein Stresslevel scheint recht hoch zu sein. In solchen Zeiten kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung in Erwägung zu ziehen.

### Persönliches Coaching:

Wenn Du über 180 Punkte erreicht hast oder das Gefühl hast, dass Du Unterstützung bei der Bewältigung von Stress oder bei der Balance von Beruf, Freizeit und Familie brauchst, bieten wir Dir gerne ein persönliches Coaching an. *Alternativ kann hier auch der Kurs mit einem link eingebaut werden*

Gemeinsam können wir herausfinden, welche Strategien und Werkzeuge für Dich am besten geeignet sind, um Deine Herausforderungen zu meistern und ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

Kontakt und weitere Informationen direkt unter [www.gelassen-online.de](http://www.gelassen-online.de)

### Kürzere Auswertung:

- 40-100 Punkte: Niedriger Stresslevel. Du scheinst gut mit deinem Arbeitsalltag zurechtzukommen.
- 101-200 Punkte: Mittlerer Stresslevel. Es gibt bestimmte Bereiche, die dich belasten. Es könnte hilfreich sein, darüber nachzudenken und Lösungen zu finden.
- 201-280 Punkte: Hoher Stresslevel. Du fühlst dich regelmäßig gestresst und überfordert. Es wäre wichtig, Unterstützung zu suchen und Strategien zur Stressreduktion zu entwickeln.
- 281-400 Punkte: Sehr hoher Stresslevel. Es ist dringend notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und das Arbeitsumfeld sowie die eigenen Prioritäten zu überdenken.