

ZEIT HABEN:

- 1) Denk mal an Deine letzte Woche. Hattest Du Zeit, die Du nur mit Dir verbringen konntest oder warst Du ausschließlich im Auftrag „Work & Family“ unterwegs?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst
- 2) Hobbies, Auszeit, Me-Time. Für Dich im Alltag auf jeden Fall möglich oder absoluter Stress Dir Zeit für Dich zu nehmen?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst

ACHTSAMKEIT:

- 3) Siehst Du die kleinen Dinge, die das Leben so bereichern und wertvoll machen (ein Kompliment, eine Blume am Wegesrand, ein Lächeln oder rast Du durch Deinen Alltag mit der To-do-Liste unter dem Arm?)
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst
- 4) Ich bin ein Glückskind und das Leben hält immer etwas Gutes für mich bereit. Das Leben ist anstrengend und ich bin wirklich nicht zu beneiden. Gehst du gelassen oder gestresst durchs Leben?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst

SPORT/KÖRPER:

- 5) Wie kritisch bist Du mit Dir selbst, wenn plötzlich die Hose kneift oder das Lieblingskleid nicht mehr passt. Achselzucken oder purer Stress?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst
- 6) Deine Freundin hat scheinbar problemlos 20 Kilo abgenommen, während Du noch keine großen Erfolge feiern konntest. Machst Du Dir selbst Vorwürfe, weil es Du es augenscheinlich nicht so „einfach“ und „schnell“ schaffst?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst
- 7) Stress ist ein „Dickmacher“. Schlafmangel, Stresshormone, Essen als Mittel zur Stressbewältigung oder als Belohnung führen zu Übergewicht. Findest Du Dich hier wieder?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst
- 8) Was ist Bewegung für Dich? Eine Möglichkeit meinem Körper etwas Gutes tun zu können oder latenter Druck meinem Körper etwas Gutes tun zu müssen?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst
- 9) Du hast Dich in einem Yoga-Kurs angemeldet, weißt aber, dass Du in der Vorbeuge mit den Händen nicht bis zu Deinen Füßen kommst. Wie stressig ist für Dich die erste Stunde dort?
- A. Ich fühle mich nicht gestresst
 - B. Eine Veränderung wäre schön
 - C. Eine Veränderung ist notwendig
 - D. Ich fühle mich sehr gestresst

STRESS/SCHLAFEN:

10) Erinnere Dich an Deine letzten Nächte. Konntest Du gut ein- und durchschlafen oder dreht das Gedanken-Karussell seine Runden?

- A. Ich fühle mich nicht gestresst
- B. Eine Veränderung wäre schön
- C. Eine Veränderung ist notwendig
- D. Ich fühle mich sehr gestresst

11) Stress ist häufig die Ursache für Verspannungen. Spüre mal in Deinen Körper hinein. Wie fühlt sich Dein Nacken an? Deine Schultern? Dein Rücken? Locker oder verspannt?

- A. Ich fühle mich nicht gestresst
- B. Eine Veränderung wäre schön
- C. Eine Veränderung ist notwendig
- D. Ich fühle mich sehr gestresst

Die Auflösung dieses Stresstests findest Du auf der nächsten Seite

Auflösung

DU HAST MEHRHEITLICH **A** ANGEKREUZT: *Ich fühle mich entspannt*

Herzlichen Glückwunsch! Du gehst selbstbewusst und entspannt durch Dein Leben. Unvorhergesehene Situationen können Dich nicht aus der Ruhe bringen. Du bist Dein eigener Fels in der Brandung. Eine gelebte Gelassenheit im Umgang mit Dir selbst und mit anderen liegt in Deiner Natur, ohne dass Du drüber nachdenken musst. Du weißt genau, wie und wo Du Deine Akkus wieder aufladen kannst, und sorgst dafür, dass sie nie ganz leer sind. Self care ist für Dich selbstverständlich. **Weiter so!**

DU HAST MEHRHEITLICH **B** ANGEKREUZT: *Eine Optimierung wäre schön*

Toll! Du bist bereits auf einem guten Weg und hast das Ziel „Gelassenheit im Alltag und mit mir selbst“ ganz klar vor Augen. Du weißt im Großen und Ganzen, wie es geht und wünschst Dir an der ein oder anderen Stelle lediglich ein bisschen Unterstützung für noch mehr innere Ruhe und Zufriedenheit. Vielleicht einen neuen Gedanken, eine Anregung oder eine Übung, die Dich noch näher an Deinen Wunschzustand heranbringt. **Bleib dran!**

DU HAST MEHRHEITLICH **C** ANGEKREUZT: *Eine Veränderung ist notwendig*

Du bist gestresster als Du möchtest und zu häufig fehlt Dir die Energie, um den Alltag schwingvoll und vor allem fröhlich und gelassen zu meistern. Dein Nervenkostüm weist bereits beachtliche Löcher auf und Du verzweifelst immer häufiger an augenscheinlichen Kleinigkeiten. Du hast den Wunsch etwas zu ändern und bereits eine Idee davon, an welchen Stellschrauben gedreht werden könnte, kommst aber noch nicht in die Umsetzung oder weißt noch nicht so recht, wie es anzugehen wäre. **Noch nicht!**

DU HAST MEHRHEITLICH **D** ANGEKREUZT: *Ich fühle mich sehr gestresst*

Mit fliegenden Haaren läufst Du durch Deinen Alltag und oft den Dingen hinterher. Egal ob der Termin in der Kita, das Meeting im Büro oder der Arztbesuch – alles artet in Stress aus und Du findest zwischen den Punkten auf Deiner To-Do-Liste keine Zeit zum Durchatmen. Du selbst bleibst immer auf der Strecke und richtig happy bist Du schon lange nicht mehr. Kein Grund zu verzweifeln. Es gibt einfache und unkomplizierte Wege, um wieder Leichtigkeit, Glück und Ruhe in Dein Leben zu bringen. **Schritt für Schritt und in Deinem Tempo!**

MEIN WUNSCH IST ES, JEDER FRAU, DIE ES MÖCHTE, DIE MÖGLICHKEIT ZU GEBEN,
YOGA ZU ERLERNEN UND ZU PRAKTIZIEREN.

Carolin Scholz