



Julia Cremasco
Therapie | Coaching | Beratung

Wie gestresst bin ich?

Ein Test für mehr Klarheit über deinen aktuellen Stress-Status quo.

Bonus:

3 einfache und alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit und Entspannungsfähigkeit



Julia Cremasco
Therapie | Coaching | Beratung

Willkommen!

... und herzlichen Glückwunsch zu deinem Entschluss, jetzt auf deinen Stress zu schauen und aktiv etwas dagegen zu . Das ist wichtig für deine Gesundheit und ich gehe sogar noch einen Schritt weiter:

Du bist echt eine Heldin/ ein Held!





Zwei Worte zu mir

Moin!

Ich bin Julia, die Stress-Expertin. Seit über 12 Jahren begleite ich Menschen bei ihren Stress-Themen – in Therapie und Coaching, in Vorträgen und Workshops.

Der Test, den ich dir hier zur Verfügung stelle, haben Experten entwickelt und sollen dir helfen, deine aktuelle Situation besser zu erkennen.

Wenn du feststellst, dass du sehr gestresst bist und dies ändern willst, dann nutze unbedingt den Bonus und probiere die Übungen aus. Du willst mehr? Lass uns ein Erstgespräch führen.





Der Stress-Test: Warnsignale Stress

Die folgenden Punkte müssen nicht aber können Anzeichen für Überforderung/ Stress sein. Welche davon hast du in der letzten Zeit an dir festgestellt? Schreib deine Punktzahl in die Spalte ganz rechts.

Körperliche Warnsignale

	stark	leicht	kaum	Punkte
Herzklopfen, Herzstiche	2	1	0	
Enge-Gefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Einschlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
kalte Hände/ Füße	2	1	0	
starkes Schwitzen	2	1	0	



Emotionale & kognitive Warnsignale

	stark	leicht	kaum	Punkte
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Gefühl von Ärger	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, "ausgebrannt sein"	2	1	0	
ständig kreisende Gedanken	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf ("Black out")	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust, häufige Fehler	2	1	0	



Warnsignale im Verhalten

	stark	leicht	kaum	Punkte
Aggressives Verhalten	2	1	0	
Finger trommeln, Zähne knirschen	2	1	0	
schnelles Sprechen, Stottern	2	1	0	
andere unterbrechen, nicht zuhören	2	1	0	
unregelmäßiges Essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol/Medikamenten zur Beruhigung	2	1	0	
private Kontakte "schleifen lassen"	2	1	0	
erhöhter Nikotinkonsum	2	1	0	
weniger Bewegung/ Sport als sonst	2	1	0	

**Deine Gesamtpunktzahl
aus allen Bereichen: _____**



Bewertung:

0 bis 10 Punkte:

Du kannst dich über deine relative gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Stressbewältigungstraining, zum Beispiel einfache Progressive Muskelentspannung, wird bei dir vor allem vorbeugende Wirkung haben.

11 bis 20 Punkte:

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald damit beginnen, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern und deine innere Widerstandskraft ausbauen.

21 und mehr Punkte:

Es deutet sehr viel darauf hin, dass du bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen steckst. Du wärest gut beraten, einen Fachmann/ eine Fachfrau aufzusuchen, um im Rahmen eines Coachings oder ein Therapie Wege zu finden, die nachhaltig und langfristig zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit führen. Warum professionelle Hilfe? Weil die Fachleute für dich am schnellsten den passenden Weg finden. Bitte beachte, dass die genannten Warnsignale auch auf organische Funktionsstörungen hinweisen können. Ein ärztlicher Check-Up ist anzuraten!



Julia Cremasco
Therapie | Coaching | Beratung

Deine Gedanken zum Ergebnis:





Dein Bonus: 3 Best-off Anti-Stress- Übungen!

Ich schenke dir drei einfach umsetzbare, leicht zu erlernende und alltagstaugliche Übungen, damit du mit deinem Stress langfristig besser zurecht kommst.

Im Folgenden beschreibe ich dir die Übungen, du kannst dir aber alles auch noch einmal auf YouTube ansehen! Die Links zu den Videos finden du unten bei den einzelnen Übungen.

Übung Nr. 1: Ultrakurzversion der progressiven Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine umfassend erforschte Technik, die für Menschen geeignet ist, die auf einfache Weise aktiv entspannen wollen. Das Geniale ist: Du trainierst überhaupt nicht mental, die geistige Entspannung erfolgt quasi nebenbei.



Zum besseren Einschlafen eignet sich sehr gut eine zeitlich sehr reduzierte Variante, die du direkt vor dem Schlafen super üben kannst.

Stell dich als erstes mental auf das Üben ein. Im Bett sitzend oder liegend spannst du nun alle Muskeln an, die du anspannen kannst/ willst. Kurz halten, Spannung wahrnehmen, weiter atmen.

Anschließend lass die Spannung – gern begleitet von einem Ausatemzug – los. Entspanne und nimm wahr, wie sich die Entspannung im Körper ausbreitet. Der Anspannungsmoment sollte unbedingt kürzer ausfallen als der Entspannungsmoment.

Gerne wiederhole einige Male den Wechsel von Anspannung zu Entspannung.

Hier findest du das Video zur Übung:

<https://youtu.be/lvf6MkKwFL8>

Übung Nr. 2: Über das Ausatmen entspannen

Dein Atem ist mit dem autonomen Nervensystem gekoppelt. Die Ausatmung gehört zum körpereigenen Entspannungsprogramm (die Einatmung zum Aktivierungsprogramm). Das kannst du nutzen!



Die Atemübung, die ich dir ans Herz lege, besteht aus drei kurzen Phasen:

1. Kontakt zum Atem aufnehmen.
2. Ein- und Ausatmung synchronisieren.
3. Ausatmung sanft verändern.

Durch die Ausatemverlängerung triggerst du deine Entspannung aktiv an.

Damit dieser Ablauf funktioniert und dein Verstand möglichst nicht mit Gedanken dazwischen funkt, wirst du beim Atmen zählen:

Solange du deinen Atem synchronisierst (Schritt 2), zählst du beim Ein- und Ausatmen immer langsam bis zur selben Zahl - zum Beispiel bis 3.

Bei der Ausatemveränderung zählst du beim Einatmen so weit wie zuvor und beim Ausatmen eine Ziffer weiter. Bleibe bei diesem Schritt solange, wie du magst.

Hier findest du das Video zur Übung:

<https://youtu.be/qKQKRhpomO0>



Übung Nr. 3: Das Dankbarkeitstagebuch

Heutzutage denken viele Menschen sehr negativ. Es gibt unterschiedliche Gründe, warum der Blickwinkel so ausgerichtet ist. Ein bisschen Evolutionsbiologisches spielt da mit rein, aber auch die Medien tragen dazu bei.

Ganz egal, wie das Warum im Detail aussieht – du hast die Möglichkeit, aktiv deine Perspektive zu ändern. Das übst du, indem du bewusst deine Sicht auf das lenkst, was dir

- Freude bereitet
- gut getan hat

bzw. wofür du dankbar ist. Manchmal hilft auch ein Gefühl von Demut. Schreib jeden Abend mindestens eine Sache dazu auf.

Bitte nutze dafür unbedingt Stift und Papier. Ein elektronisches Erfassen hat nicht das therapeutische Potenzial wie das Schreiben mit einem Stift.

Hier findest du das Video zur Übung:
<https://youtu.be/MwS8LDOfuhQ>



Julia Cremasco
Therapie | Coaching | Beratung

Das Erstgespräch mit Julia, der Stress-Expertin

Du möchtest deine Ergebnisse mit mir erörtern? Sehr gern!

Bitte setz dich telefonisch oder per Mail mit mir in Verbindung.

Das Gespräch führen wir in meiner Praxis oder online. Ich nutze für Online-Termine eine für Arztpraxen zertifizierte Software. Du musst nichts installieren, sondern bekommst zur Einwahl einen Link. Mehr dazu per Mail oder telefonisch.

Wenn du den QR-Code scannst, hast du meine Kontaktdaten gleich im Handy gespeichert:



Julia Cremasco
Telefon: 04321 301074 oder 0172 9715393
Mail: jcremasco@cremasco.de