



CREMASCO



Julia Cremasco | die Stress-Expertin

Wie gestresst bin ich?

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



Willkommen!

... und herzlichen Glückwunsch zu deinem Entschluss, jetzt auf deinen Stress zu schauen. 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 10 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 lass uns gern ein Erstgespräch führen! Das verpflichtet dich erst einmal zu nichts.

Doch du gewinnst noch mehr Klarheit darüber, ob es an der Zeit ist, sich den Themen zu stellen.





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!



Deine Gedanken zum Ergebnis:



Das Erstgespräch mit mir

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