

## Schnelltest „Ist mein Gegenüber im Dauerstress?“

Der Stress nimmt dramatisch zu: Corona, Lieferketten, Energiekrise, Transformation der Wirtschaft, Personalmangel und Inflation hinterlassen ihre Spuren und kein Ende ist in Sicht. Die Folge: Ein Leistungsverlust von bis zu 30%, der sich bei Führungskräften auf ihr ganzes Team überträgt.

Glücklicherweise kann jeder den Betroffenen helfen. Wir **müssen** sogar helfen, weil die von Dauerstress Betroffenen aufgrund ihrer dauerhaft-erhöhten Adrenalin- und Cortisolwerte nicht in der Lage sind, sich selbst aus ihrer Situation zu befreien.

Unsere Hilfe beginnt damit, festzustellen, ob sich jemand wirklich im Dauerstress befindet. Hierzu haben wir diesen Schnelltest entwickelt, mit dem du dies in wenigen Minuten für deine Familienmitglieder, Freunde, Mitarbeitenden, Kollegen und Vorgesetzten herausfinden kannst.

**Bitte geht gemeinsam die folgenden Aussagen durch und kreuzt an, ob diese auf dein Gegenüber *nie, ab und zu, häufig* oder *sehr häufig* zutreffen:**

Aussage	Nie	Ab und zu	Häufig	Sehr häufig
<i>Er/sie hat viele ungelesene E-Mails</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie antwortet (zu) spät auf E-Mails</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie hat viele parallele Termine im Kalender</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie hetzt von Termin zu Termin</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie arbeitet zu lange oder zu viel</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie stellt seine eigenen Entscheidungen in Frage</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie macht mehr Fehler</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie ist unkonzentriert</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie hat Mühe, sich klar auszudrücken</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie ist gereizt</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie streitet mit dem Team</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie hat eine lange To do-Liste</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie will möglichst viele To dos abhaken</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie isst viel Süßes</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie trinkt viel Alkohol</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie fühlt sich antriebslos und müde</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie fühlt sich hilflos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aussage	Nie	Ab und zu	Häufig	Sehr häufig
<i>Er/sie spürt eine innere Unruhe</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie schläft schlecht oder zu wenig</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie liegt nachts stundenlang wach</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie ist verspannt</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie hat Verdauungsprobleme</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie schwitzt stark</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er/sie ist öfters krank</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Anzahl Kreuze je Spalte</b>				
<b>Summe der Spalten „häufig“ und „immer“</b>				

### Auswertung:

Notiert bitte die Anzahl Kreuze je Spalte im jeweiligen Summenfeld. Wenn ihr in den Spalten „häufig“ und „sehr häufig“ **zusammen mindestens zehn Kreuze** zählt, befindet sich dein Gegenüber wahrscheinlich im Dauerstress oder ist kurz davor, in den Dauerstress abzurutschen.

Um das Ergebnis des Schnelltests im individuellen Kontext deines Gegenübers zu verstehen und Optionen aufzuzeigen, was getan werden kann, um die Situation zu verändern, laden wir dein Gegenüber gerne dazu ein, die Ergebnisse in einem ca. dreißigminütigen Zoom-Call durchzusprechen – natürlich unverbindlich und kostenlos. Der Termin für dieses Gespräch lässt sich ganz einfach online unter <https://calendly.com/gegen-dauerstress/kennelernen> oder per Mail an [gemeinsam@gegen-dauerstress.de](mailto:gemeinsam@gegen-dauerstress.de) buchen.

### „Die Erfolgsgeschichte des Stressmanagements fortschreiben.“

*Das wollen wir von der „Aktion gegen Dauerstress“. Viele Menschen haben in den letzten Jahren gelernt, ihren Stress durch Achtsamkeit, Yoga, Sport u.ä. zu managen. Seit kurzem führen gebrochene Lieferketten, Energiekrise, Inflation, Personalmangel u.v.m. dazu, dass viele von ihnen weder Zeit noch Ruhe für ihr Stressmanagement finden und in den Dauerstress abrutschen – den Stress, der ihre Leistung dauerhaft um 30% und ihre Fähigkeit zur Kreativität, Innovation, Kommunikation, zum Lernen und zur Veränderung noch viel stärker reduziert.*

*Es daher verständlich, dass Unternehmen ihr Augenmerk auf den Dauerstress legen und entdecken, dass Dauerstress seit langem in der Burnouttherapie beseitigt wird, diese Erfolge in den USA und England als kognitives Verhaltenscoaching bei Gesunden genutzt werden und es heute dank Tools wie Zoom und Teams einfach ist, eine Verhaltensänderung zu erreichen.*

*Die vom erfahrenen Verhaltenscoach Felix Müller gegründete „Aktion gegen Dauerstress“ bietet dafür virtuelle Angebote wie Coachingprogramme, Fokusprogramme und ein Bildungsprogramm zum kognitiven Verhaltenscoach gegen Dauerstress an. Mehr zur Aktion gegen Dauerstress findet du unter [www.gegen-dauerstress.de](http://www.gegen-dauerstress.de)*



