



## BeWUSSTwertung deines Stresslevels

Stress kann durch gesundheitliche, berufliche und soziale Faktoren ausgelöst werden. Weißt du, in welchem Lebensbereich die höchste Stressbelastung bei dir besteht?

Nimm dir 5 Minuten Zeit und kreuze die untenstehenden Fragen an.

Jedes JA erhält 0 Punkte, jedes TEILS erhält 0,5 Punkte, jedes NEIN erhält 1 Punkt. Als Zeitraum betrachtest du die letzten 6 Wochen.

Datum der Analyse: \_\_\_\_\_

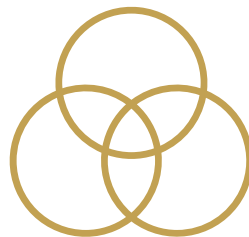
		ja	teils	nein	Punkte
	<b>Gesundheit</b>				
1	Mein Rücken macht mir keine Probleme.				
2	Mein Magen/Darm macht mir keine Probleme.				
3	Ich kenne meinen Blutdruck (die letzten 6 Wochen)				
4	Ich treibe mindestens 2x pro Woche Sport.				
5	Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden.				
	<b>Punktzahl Gesundheit:</b>				
	<b>Job</b>				
6	Ich bin mit meiner beruflichen Situation zufrieden.				
7	Nervosität am Arbeitsplatz ist ein Fremdwort.				
8	Ich fühle mich zu 100% fit und leistungsfähig.				
9	Das Verhältnis zu meinen Kollegen ist prima.				
10	Ich schaffe locker, was verlangt wird.				
	<b>Punktzahl Job:</b>				
	<b>Soziales</b>				
11	Ich lebe in einer funktionierenden Partnerschaft.				
12	Ich bin privat zufrieden.				
13	Ich habe Freunde und genieße die Freizeit.				
14	Ich kann vom Job direkt abspannen.				
15	Die Freizeit reicht zu Regeneration aus.				
	<b>Punktzahl Soziales:</b>				
	<b>Gesamtpunktzahl:</b>				

**Ermittle nach der Beantwortung der Fragen die Punktzahl der einzelnen Bereiche und anschließend Gesamtpunktzahl.**

Mit diesem Ergebnis können wir jetzt schon erste Aussagen treffen – wir können den Stress fassen und sehen, wo die stärkste Belastung ihren Ursprung hat. Der Bereich mit den höchsten Punkten ist derjenige, an dem du zuerst arbeiten solltest.

Dokumentiere das Ergebnis und trage vom Höchstwert absteigend die jeweiligen Bereiche und die Punkte ein:

Bereich	Punkte
1.	
2.	
3.	



**Reflexion: Job**

Was belastet mich zurzeit in meinem beruflichen Alltag?

Belastung	Was kann ich ändern?	Was will ich tun/ Wer hilft mir?

### Reflexion: Soziales

Welche Menschen verursachen mir im privaten Stress und warum?

Belastung	Wer und warum?	Was will ich tun?

### Reflexion: Gesundheit

Welche gesundheitlichen Probleme beschäftigen mich? Bin ich selbst davon betroffen oder ist es eine innere Angst?

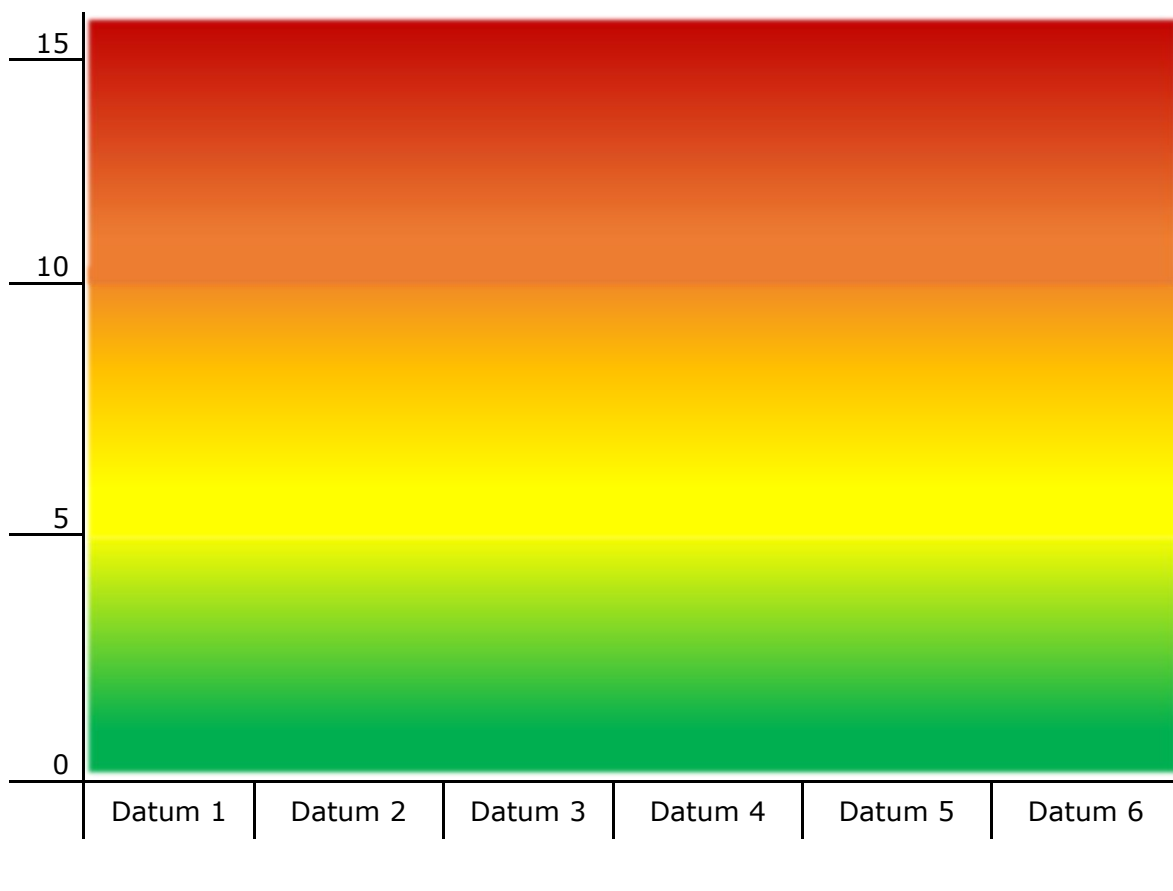
Belastung/ Problem	Ursache	Was will ich tun?

## Meine Stresskurve

Wir haben jetzt deinen aktuellen Stresslevel ermittelt. Doch was war noch vor einem Monat oder vor einem Jahr? Warst du mehr oder weniger gestresst? Bestimme deinen aktuellen Stresslevel ab jetzt jede Woche (oder alle 2-3 Wochen). Es fällt uns schwer, genau zu beschreiben, wie sich Stressbelastung im Laufe der Zeit verändert hat. Wenn du deinen Stresslevel jedoch in regelmäßigen Abständen bestimmst, wird die Veränderung messbar:

Datum der Analyse:	Gesundheit	Job	Soziales	Gesamtwert:

Um die Ergebnisse auch grafisch darzustellen, zeichne bitte deinen aktuellen Stresslevel ein und halte die Entwicklung auch grafisch fest:



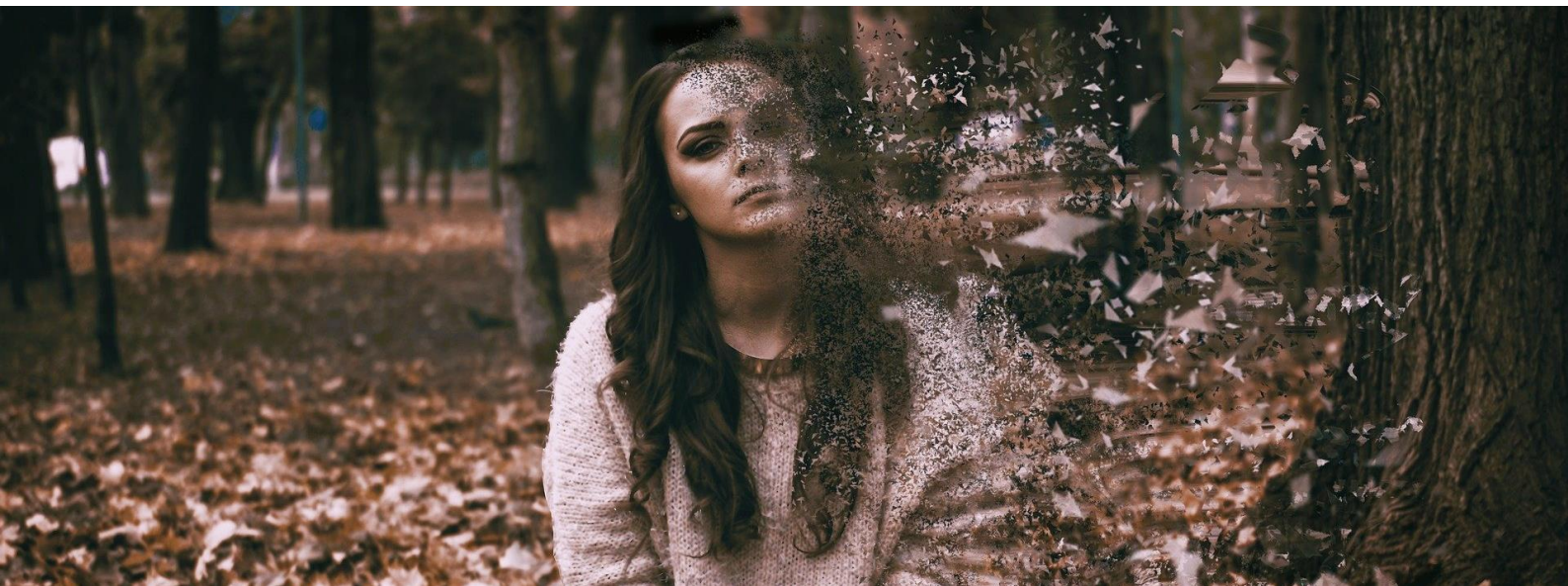


## Was im Körper bei Stress passiert

Wenn wir Stress spüren, laufen zahlreiche Vorgänge in unserem Gehirn und in unserem Körper ab. Der Hypothalamus sendet einen Impuls an die Hypophyse, das Adrenokortikotrope Hormon (ACTH) auszuschütten - das ACTH regt wiederum die Nebennieren dazu an, Adrenalin und Cortisol (Stresshormone) zu produzieren.

Diese Stresshormone lösen im Körper einen uralten Reflex aus, der unter dem Namen „fight or flight“, Kampf oder Flucht, bekannt ist. Dies ist ein körperlicher und seelischer Alarm. Unsere Urahnen waren dadurch in der Lage, in Gefahrensituationen direkt zu reagieren.

In der heutigen Zeit wendet sich der Mechanismus gegen uns. Befinden wir uns in einer Stresssituation, spannen sich unsere Muskeln an und verkrampfen sich, dies behindert den Sauerstoff- und Nährstofftransport entscheidend. Wir reagieren auf den Stressimpuls nicht mehr entsprechend, sondern bleiben in der Situation und sind daher unfähig, die ausgeschütteten Stresshormone zeitnah abzubauen. Diese sammeln sich in unserem Körper an und führen dazu, dass unser gesamter Organismus überschwemmt, oder drastisch ausgedrückt, *vergiftet* wird.



Diesen Zustand kann unser Körper nur für kurze Zeit kompensieren. Denn wir sind auf ein Wechselspiel von Belastung und Entlastung programmiert. Stress und Freude müssen in Balance sein. Wird die Stressbelastung nicht mehr durch erhöhte Freude ausgeglichen, leiden wir physisch und psychisch.

Bei einem regelmäßigen Wechselspiel von Stress und Freude entsteht ein Gleichgewicht, das uns in der Waage hält. Im Idealfall erreichen wir ein Übergewicht der Hormone Serotonin und Endorphin. Damit beeinflussen wir unsere Schaffenskraft und unser Lebensgefühl positiv.

Die Realität zeigte uns in der Vergangenheit immer öfter das Gegenteil. Der Überschuss an Adrenalin und Cortisol zieht uns in eine Abwärtsspirale, die sowohl unsere Physis als auch unsere Psyche nachhaltig negativ beeinflusst. Damit gerät unsere evolutionäre Programmierung durcheinander und wendet sich gegen uns.

# Energiegewinnung durch FREUDE

## Kreiere deine eigenen Freude-Booster



Was macht dir wirklich Freude?

---

---

Was hast du schon lange machen wollen und bisher noch nicht gemacht?

---

---

Was bringt dich zum Lachen?

---

---

Womit kannst du deine Freude steigern?

---

---

Welche Ereignisse haben dir die größte Freude geschenkt?

---

---

Was, wenn du dir erlaubst, mindestens 3 Mal am Tag bewusst Freude zu spüren?

---

---

Was, wenn du dich morgens für FREUDE entscheidest?

---

---

Womit kannst du dir heute selbst eine Freude machen?

---

---

Welches Essen bereitet dir Freude?

---

---

Welche Musik bringt dich in ein freudiges Gefühl?

---

---

Welche Menschen machen dir Freude?

---

---

Was, wenn du ein freudiges Buch liest?

---

---

Welche Hobbies machen dir am meisten Freude?

---

---

Was, wenn du deine Mitmenschen fragst, was denen am meisten Freude macht?

---

---

Kannst du dir vorstellen, eine Freude-Challenge zu starten? Wenn ja, wie sieht diese aus?  
Geh in die Umsetzung!

---

---

**Mach alles was dir Freude schenkt. Du gewinnst damit mehr als neue Lebensqualität. Probiere es auch und intensiviere die Übungen. Bleibe jeden Tag am Ball und hab Freude!**