

FRAGE	NIVEAU
1. Leiden Sie an Kopfschmerzen?	
2. Leiden Sie an Spannungen oder Starrheit in Hals, Schulter, Kiefer, Armen, Händen, Beinen oder Magen?	
3. Zeigen Sie nervöses Zucken?	
4. Fühlen Sie, dass Ihr Herz schnell oder stark schlägt?	
5. Haben Sie anormales Herzklopfen (Eindruck von Beschleunigung oder Stopp)?	
6. Leiden Sie gelegentlich an Atem-Schwierigkeiten?	
7. Haben Sie manchmal Schwindelgefühle?	
8. Haben Sie einen Kloss im Hals, oder müssen Sie sich die Stimme klären?	
9. Leiden Sie an Erkältungen, Grippe oder Heiserkeit?	
10. Leiden Sie an Verdauungsproblemen, Übelkeit, Magenschmerzen?	
11. Leiden Sie an Durchfall oder Verstopfung?	
12. Kauen Sie an den Nägeln?	
13. Fällt es Ihnen schwer einzuschlafen, oder die ganze Nacht durchzuschlafen?	
14. Fühlen Sie sich beim Aufwachen müde?	
15. Haben Sie kalte Füße oder Hände?	
16. Leiden Sie an Zähneknirschen? Tun Ihnen die Kiefer weh?	
17. Haben Sie Tendenz, sehr viel zu schwitzen?	
18. Sind Sie irritabel oder cholerisch?	
19. Leiden Sie an generalisierten Schmerzen (Rücken-, Magen- oder Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe...)?	
20. Sind Sie sich bewusst, dass Sie an Angst, Unruhe oder Nervosität häufiger als zuvor leiden?	

TOTAL	INTERPRETATION
0 - 10 Punkte	Kein Stress. Sind Sie wirklich noch am Leben ?
11 - 20 Punkte	Milder Stress. Im Allgemeinen sind Sie in gutem Zustand, doch werden Sie gelegentlich von Ereignissen in Ihrem Leben beeinträchtigt, die Sie unter Druck setzen.
21 - 30 Punkte	Mittelmässiger Stress: Es wäre vorteilhaft für Sie, sich bewusst zu werden, dass Sie innere oder äusserliche Spannungen erleben, und Sie sollten versuchen etwas zu unternehmen, um diese zu vermindern.
31 - 40 Punkte	Bedeutender Stress. Sie sind nicht mehr Herrscher Ihres Lebens und es wäre gut für Sie, einen Therapeuten zu kontaktieren.
41 - 60 Punkte	Gefährlicher Stress. Wir empfehlen Ihnen, unmittelbar einen Psychologen oder Arzt zu kontaktieren.