

Auswertung Stressprofil	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Übertragen Sie die Zahlenwerte der einzelnen Stressbereiche in die entsprechend nummerierten Felder des Diagramms.	30 Werte und Lebenseinstellungen 29 Selbstwert 28 Ärger 27 Anpassungsfähigkeit - Flexibilität 26 Durchsetzungsfähigkeit 25 Schuldgefühle - Scham 24 Optimismus - Pessimismus 23 Perfektionismus 22 Entscheidungsfähigkeit 21 Kontrolle 20 Tabak 19 Alkohol 18 Gewicht 17 Schlaf 16 Sport - Bewegung 15 Kommunikatives Verhalten 14 Sinn für Humor - Spiel und Spaß 13 Entspannung - Meditation 12 Krisen 11 Telefon 10 Nachbarschaft 9 Umgang mit Zeit 8 Hobbies - Interessen 7 Anerkennung - Bestätigung 6 Soziale Beziehungen 5 Beziehung zu Kind(ern) 4 Gemeinsame Zeit mit Partner 3 Partner-Beziehung 2 Gesundheit 1 Persönliche Ziele und Entwicklung
Zählen Sie die Summe aller Antworten zusammen. Teilen Sie diesen Wert durch die Zahl 30 - dieser Durchschnittswert ist ein relatives Maß für Ihren „Energielevel“ (Faustregel: höhere Werte sind „stressfreier“ als niedrige).	
Ziehen Sie in Höhe dieses Wertes eine Linie längs durch das Diagramm: der Bereich links Ihrer Linie zeigt Ihre jeweiligen Schwächen im Umgang mit Stress an - die „Stresszone“. Der Bereich rechts Ihrer Linie Ihre Stärken - Ihre „Ressourcen“.	
Da nicht der absolute Wert entscheidend ist, sondern nur das persönlichkeitsabhängige Verhältnis individueller Stressoren und Stärken, ist das „Zick-Zack-Muster“ in Ihrem Diagramm ein qualitativer Ausdruck der stressbezogenen Höhen und Tiefen Ihres Lebens.	
	$_ + _ + _ + _ + _ + _ + _ + _ = _ / 30 = _ \text{ Ihr pers. Energielevel}$

Machen Sie sich ihre allgemeinen Stärken ebenso bewusst wie die Lebensbereiche, in denen Ihre Schwächen liegen.

