



Arbeitsblatt

STRESS TEST

Bist du gestresst? Finde es heraus mit dem Stress-Test!

Beantworte jeweils die Frage: „Wie häufig hattest du in den letzten zwei Wochen folgende Probleme?“. Am Ende des Tests erscheint eine kurze Rückmeldung.

Den Stress-Test gibt's auch online unter: feelok.de/stress-teststress



Appetitlosigkeit

- Nie
 Selten
 Häufig

Kopfweh

- Nie
 Selten
 Häufig

Bauchweh

- Nie
 Selten
 Häufig

Ständig auf die Toilette gehen müssen

- Nie
 Selten
 Häufig

Schlafprobleme

- Nie
 Selten
 Häufig

Erschöpfung während dem Tag

- Nie
 Selten
 Häufig

Übelkeit

- Nie
 Selten
 Häufig

Schwindel

- Nie
 Selten
 Häufig

Weitere Arbeitsblätter auf [feelok](https://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

AUSWERTUNG

Nie = 1 Punkt
Selten = 2 Punkte
Häufig = 3 Punkte



Zähle die Punkte zusammen!

PUNKTESKALA

0 - 10 von 24 Punkten	In den letzten zwei Wochen warst du nicht besonders gestresst.
11 - 17 von 24 Punkten	In den letzten zwei Wochen warst du ein bisschen gestresst. Nimmt der Stress zu, empfehlen wir dir etwas dagegen zu unternehmen. Tipps dazu findest du u.a. in feel-ok. Falls du ein persönliches Gespräch brauchst, um über deine Probleme zu diskutieren, empfehlen wir dir die Nummer 147. Weitere Adressen findest du hier: feelok.de/beratung/
18 - 24 von 24 Punkten	In den letzten zwei Wochen warst du gestresst. Deine Gesundheit und Lebensqualität leiden darunter. Deswegen ist es wichtig, dass du etwas dagegen unternimmst. Surfe auf feelok.de und suche nach Informationen, die für dich relevant sind. Und wenn du sie nicht findest, rufe die Nummer 147 von Pro Juventute, um dein persönliches Problem anonym und kostenlos zu besprechen. Weitere Adressen findest du hier: feelok.de/beratung/

