



Arbeitsblatt

## STRESSRISIKO TEST

Wie hoch ist dein Risiko, dich in alltäglichen Situationen stressen zu lassen? Finde es heraus mit dem Stressrisiko-Test!

Wie stark bist du in folgenden Situationen gestresst?

Den Stress-Test gibt's auch online unter: [feelok.de/test-stressrisiko/](https://feelok.de/test-stressrisiko/)



Wenn deine Eltern dich während den Hausaufgaben immer wieder zur Eile antreiben.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

Wenn Du gerade Deine Lieblingssendung im Fernsehen schaust und deine Eltern den Sender wechseln.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

Wenn andere Jugendliche über Dich lästern.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

Wenn Du einen sehr schwierigen Vortrag halten musst.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

Wenn Du Dich heftig mit deiner Freundin oder deinem Freund gestritten hast.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

Wenn du deinen Eltern etwas ganz Wichtiges erzählen möchtest, sie aber keine Zeit haben dir zuzuhören.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

Wenn Du eine ungenügende Note in einer Prüfung hast.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

Wenn im Turnern Mannschaften gebildet werden und du als Letzter/Letzte ausgewählt wirst.

- Sehr stark
- Ziemlich stark
- Ein bisschen
- Gar nicht

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



## AUSWERTUNG

gar nicht = 1 Punkt  
ein bisschen = 2 Punkte  
ziemlich stark = 3 Punkte  
stark = 4 Punkte



Zähle die Punkte zusammen!

## PUNKTESKALA

0 - 15 von 32 Punkten	Es macht den Eindruck, als ob du mit alltäglichen Stress-Situationen gut zurechtkommst.
16 - 24 von 32 Punkten	<p>Es sieht aus, als ob du mit alltäglichen Situationen, auch wenn sie manchmal stressig sind, gut zurechtkommst. Zum Beispiel bei Prüfungen oder einem Streit mit der Freundin oder mit dem Freund.</p> <p>Wahrscheinlich hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass es Zeiten gibt, in denen du zu viel um die Ohren hattest und dich gestresst fühltest. Ein solcher Stress kann zwar auch positiv sein, indem er dich motiviert, deine Stärken zu mobilisieren. Wenn stressige Situationen jedoch zu häufig vorkommen, kann sich das auch negativ auf deine Lebensqualität auswirken.</p> <p>Auf <a href="https://feelok.de/entspannung">feelok.de/entspannung</a> findest du vielleicht Tipps, die dir helfen, stressige Situationen besser in den Griff zu bekommen.</p>
25 - 32 von 32 Punkten	<p>Dein Stressrisiko ist groß.</p> <p>Deine Gesundheit und Lebensqualität könnten darunter leiden. Deswegen ist es wichtig, dass du etwas dagegen unternimmst.</p> <p>Surfe auf <a href="https://feelok.de">feelok.de</a> und suche nach Informationen, die für dich relevant sind.</p> <p>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: <a href="https://feelok.de/beratung/">feelok.de/beratung/</a></p>

