



Brauchst du mehr Gelassenheit im Alltag?

N°	weitere 15 Bekannte Symptome die typisch für den Stress im Alltag sind	Nie	manchmal	Oft
		0	1	2
16	Ich bin ab und zu deprimiert.	<input type="checkbox"/>		
17	Ich bin ungeduldig.	<input type="checkbox"/>		
18	Ich fühle mich überfordert.	<input type="checkbox"/>		
19	Ich kann mich kaum noch für etwas begeistern.	<input type="checkbox"/>		
20	Ich gehe auf dem Zahnfleisch.	<input type="checkbox"/>		
21	Ich nehme alles übel.	<input type="checkbox"/>		
22	Ich kann mich nur schwer konzentrieren.	<input type="checkbox"/>		
23	Meine Gedanken sind konfus.	<input type="checkbox"/>		
24	Ich habe Gedächtnislücken.	<input type="checkbox"/>		
25	Ich empfinde Groll.	<input type="checkbox"/>		
26	Ich bin aggressiv.	<input type="checkbox"/>		
27	Ich komme nicht ohne Kaffee aus.	<input type="checkbox"/>		
28	Ich überspringe Mahlzeiten.	<input type="checkbox"/>		
29	Ich blicke auf die Uhr.	<input type="checkbox"/>		
30	Ich kaue auf meine Nägel herum.	<input type="checkbox"/>		