



## Brauchst du mehr Gelassenheit im Alltag?

Nº	15 Bekannte Symptome die typisch für den Stress im Alltag sind	Nie	manchmal	Oft
		0	1	2
1	Mein Gesicht ist angespannt.	<input type="checkbox"/>		
2	Ich habe Nackenverspannungen.	<input type="checkbox"/>		
3	Ich habe Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>		
4	Ich bin zerstreut.	<input type="checkbox"/>		
5	Ich erledige alles schnell und nicht sehr gut.	<input type="checkbox"/>		
6	Ich habe Rückenschmerzen.	<input type="checkbox"/>		
7	Ich kann mich nur schwer entspannen.	<input type="checkbox"/>		
8	Ich bin müde.	<input type="checkbox"/>		
9	Ich bin mutlos	<input type="checkbox"/>		
10	Ich schlafe schlecht.	<input type="checkbox"/>		
11	Ich reagiere gereizt.	<input type="checkbox"/>		
12	Ich habe Verdauungsprobleme.	<input type="checkbox"/>		
13	Ich habe hohen Blutdruck.	<input type="checkbox"/>		
14	Ich bin ängstlich oder besorgt.	<input type="checkbox"/>		
15	Ich bin überempfindlich.	<input type="checkbox"/>		