

## AUSWERTUNG STRESSTEST

Geben Sie für jedes „stimmt“ einen Punkt und zählen Sie diese zusammen.

16 Punkte Sie sind dem Nirvana schon sehr nahe. Hat das auch die Fremdbeurteilung ergeben ?

11-15 Punkte Sie können sich bereits als Lebenskünstler betrachten, aber lassen Sie sich dadurch nur ja nicht stressen.

Vorschlag:

- 1) Schreiben Sie die Sätze, die Sie mit „stimmt nicht“ beantwortet haben, auf ein Blatt Papier.
- 2) Lesen Sie sie mehrmals täglich durch und verwenden Sie sie als Autosuggestion in Ihren Entspannungsübungen.
- 3) Erfinden Sie noch andere Affirmationen (=positiv formulierte Aussagesätze) zu diesem Thema.

6-10 Punkte Das Auf und Ab des Lebens bringt Sie wohl noch oft aus dem Gleichgewicht. Etwas Training könnte Ihnen helfen, mehr in Ihr Zentrum zu kommen.

Vorschlag:

- 1) Tief Luft holen und seufzen, sooft am Tag, wie es Ihnen nur einfällt.
- 2) Lassen Sie den Kopf hängen ! (Nicht geistig, sondern ganz körperlich). Sooft Sie können, lassen Sie Ihren Kopf oder noch besser den ganzen Oberkörper nach vorne fallen.
- 3) Umgeben Sie sich gleich nach dem Aufwachen mit einem Schutzmantel, indem Sie vor Ihrem geistigen Auge Ihren ganzen Körper mit einer schützenden Hütte umgeben, die Sie den ganzen Tag vor unerwünschten Einflüssen bewahren soll.

0-5 Punkte Wahrscheinlich Sind Sie ein richtiger „Stresskeks“. Wenn Sie und Ihr Körper es geniessen, ist da gar nichts dagegen einzuwenden - manche Menschen haben es gern turbulent. Sollten Sie aber unter körperlichen Beschwerden leiden oder sich unzufrieden fühlen, ist es vielleicht jetzt an der Zeit, Ihr Leben zu ändern.