

HELIOS GESUNDHEITS-NACHRICHTEN

INFORMATIONSSCHRIFT DES HELIOS THERAPIEZENTRUM AM SCHWEDENSTEIN



Der Stresstest – wie gefährdet bin ich?

1



Viel trinken!

1,5 – 2 Liter über den Tag verteilt. Setzen Sie Ihr Wasser mit frischem Obst an, für den extra Vitaminkick

Wehret den Anfängen – zum Start ins zweite Halbjahr

Gut erholt, starten Sie ins zweite Halbjahr. Erholung, die hoffentlich lang anhält! In unseren Gesundheitsnachrichten zum Arbeitsstart geben wir Ihnen einen Stress-Selbsttest an die Hand, der Ihnen zeigt, wie Stress belastet Sie sind sowie einige Tipps zur Gesunderhaltung und Prävention.

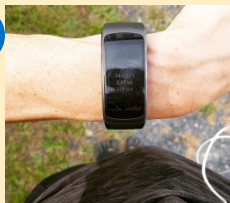
2



Ernähren Sie sich ausgewogen!

Ihre Gesundheit ist es wert. In unseren Ernährungsworkshops klären wir über Ernährungsmythen auf und zeigen wie gesunde Ernährung wirklich geht – Pfunde purzeln dann automatisch.

3



Bewegen Sie sich!

Bewegung in den Alltag geschickt zu integrieren, lernen Sie in unseren Vorträgen und Aktiv-Workshops. 10.000 Schritte am Tag ist das Ziel.

Interesse an Gesundheitsworkshops,
& Seminaren? Wir beraten Sie!
Rufen Sie uns an! 035955 5 1700

Stresstest

Beantworten Sie die Fragen und zählen Sie die JA-Antworten

- Ich habe wenig oder gar keine Zeit für mich selbst.
- Nach einem stressigen Tag abzuschalten gelingt mir nur sehr schlecht.
- Um mich zu entspannen, trinke ich häufiger Alkohol. ☒
- Einen Tag ohne Stress und Hektik kann ich mir nicht mehr vorstellen.
- Ich kann Bitten anderer nur selten abschlagen.
- Ärger im Beruf ist für mich ganz alltäglich.
- Ich habe oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein.
- In meiner Familie entstehen häufig Konflikte.
- Ich habe kaum Kontakt zu Freunden oder Bekannten.
- Gern würde ich länger/besser schlafen.
- Ich komme kaum noch zu Dingen, die mir Freude machen.
- Ich habe das Gefühl, dass ich nie Feierabend habe.
- Unvorhergesehenes wirft mich leicht aus der Bahn.
- Es stört mich sehr, wenn etwas nicht perfekt wird.
- Ich weiß gar nicht, wie ich alle meine Aufgaben unter einen Hut bringe.
- Es gibt kaum Dinge, die ich wirklich genießen kann
- Bewegung kann ich mir nur selten verschaffen.
- Selbst beim Essen muss es schnell gehen.
- In der Freizeit erhole ich mich nicht so richtig.
- Ich bin oft schlecht gelaunt.
- Für ein Hobby bleibt mir keine Zeit.

Auswertung

0 bis 3 mal Ja Ihre Stressbelastung hält sich in Grenzen. Prüfen Sie dennoch, ob Sie bestimmte Dinge nicht vielleicht doch ändern können!

4 bis 7 mal Ja Sie wissen durchaus, wie sich Stress anfühlt. Manchmal fühlen Sie sich ziemlich überfordert. Suchen Sie nach Methoden, wie Sie Ihren Stress besser bewältigen können!

8 bis 14 mal Ja Ihre Stressbelastung ist erheblich. Auf Dauer geht davon eine Gefahr für Ihre Gesundheit aus. Überlegen Sie, wie Sie es sich leichter machen können.

Mehr als 14 mal Ja Reduzieren Sie die Belastungen, unter denen Sie stehen! Sollten Sie es nicht alleine schaffen, holen Sie sich Hilfe!

Quelle: Derbolowsky/Starringer „Entspannt in einer Minute mit TrophoTraining“, GU 2005

4



Entspannen Sie!

Jeder entspannt anders! Tricks und Kniffe, wie Sie der Stressfalle entgehen und Ihren Alltag besser managen, lernen Sie in unseren Management-Seminaren. Stressbewältigung, Konfliktmanagement, Kommunikation, Entspannungsmethoden - eine Werkzeugkiste gegen den Stress.

Mitarbeitergesundheit nach Maß

- Workshops
- Seminare
- Aktiveinheiten

Kontaktieren Sie uns für weitere Infos

✉ kristina.kroemke@helios-kliniken.de

☎ 035955 5 17 00



HELIOS
Klinik
Schwedenstein
Therapiezentrum
am Schwedenstein

Impressum

HELIOS
GESUNDHEITS-Nachrichten
Informationsschrift des
HELIOS Therapiezentrum
am Schwedenstein

Herausgeber
HELIOS Therapiezentrum
am Schwedenstein
Obersteinaer Weg
01896 Pulsnitz
Telefon (035955) 47-0
E-Mail
therapiezentrum.schwedenstein
@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de/
schwedenstein

Gestaltung:
Druckerei Baumgärtel
Dobenastraße 69
08523 Plauen