



Ampel-Test

Ihr persönlicher Belastungsgrad

Dieser Selbsttest ersetzt keine medizinische Untersuchung, kann Ihnen aber einen wertvollen Hinweis auf Ihren persönlichen Belastungsgrad geben.

Wenn Sie mehr als 10 Fragen mit „Ja“ beantworten konnten, sollten Sie etwas unternehmen.

Sie sind vermutlich so stark belastet, dass das auf Dauer Ihrer Gesundheit schaden kann. Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich und achten Sie auf Ihre seelische und körperliche Balance.

Sie sollten eine gründliche Bestandsaufnahme vornehmen lassen und sich professionelle Unterstützung suchen.



SABINE WILLACH

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hypnose-Therapeutin · Wingwave Coach
Privatpraxis

Termine nach Vereinbarung

Matthias-Gärtner-Str. 12
56294 Münstermaifeld

Telefon: 0173 - 23 36 110

E-Mail: info@hypnosekunst-sw.de

www.hypnosekunst-sw.de

	JA	selten	NEIN
Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen immer häufiger vieles über den Kopf wächst?			
Fühlen Sie sich oft hilflos und fehlt Ihnen die Möglichkeit Einfluss zu nehmen?			
Leiden Sie an Konzentrationsschwierigkeiten?			
Haben Sie häufig Gedanken, dass Ihr Leben sinnlos ist?			
Hat Ihre Kreativität nachgelassen?			
Zweifeln Sie an Ihren Kompetenzen?			
Hat Ihr Engagement, Dinge voranzutreiben oder zu verändern, nachgelassen?			
Haben Sie zunehmend Selbstzweifel?			
Haben Sie Gedanken wie „Es ändert sich ja sowieso nichts!“?			
Hat Ihre Lust, Neues auszuprobieren, nachgelassen?			
Haben Sie oft resignierte, depressive Stimmung?			
Sind Sie häufig freudlos?			
Sind Sie angespannt und leicht reizbar?			
Haben Sie häufig das Gefühl innerer Leere?			
Ermüden Sie schnell?			
Sind Sie häufiger erkältet oder krank?			
Ernähren Sie sich unregelmäßig?			
Fühlen Sie sich häufig ausgelaugt?			
Greifen Sie oft zu Süßigkeiten?			
Schlägt Ihnen Anspannung und Ärger zunehmend auf den Magen?			
Hat Ihre Lust auf Sex nachgelassen?			
„Meldet“ sich Ihr Rücken des Öfteren?			
Vernachlässigen Sie soziale Kontakte und Ihren Freundeskreis?			
Leiden Sie verstärkt unter Kopfschmerzen und Migräne?			
Greifen Sie zu Aufputschmitteln?			
Haben Sie manchmal Herzbeschwerden, wie z. B. Herzrasen oder Herzstolpern?			
Hat Ihre Freude an Ihren Hobbys nachgelassen?			
Schlafen Sie schlecht?			
Haben Sie Probleme in der Partnerschaft/Familie?			
Trinken Sie vermehrt Alkohol, um sich zu entspannen?			
Spüren Sie immer häufiger innere Anspannung?			
Kommt Ihr Sportprogramm zu kurz?			
Achten Sie weniger auf ein gepflegtes Aussehen?			