

Selbstreflexionsfragebogen: Meine Stressreaktionen im Alltag

Ziel:

Dieser Fragebogen hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen Stressreaktionen besser zu erkennen – auf körperlicher, emotionaler, gedanklicher und verhaltensbezogener Ebene.

Anleitung:

Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und kreuzen an, wie häufig sie in den **letzten 4 Wochen** auf Sie zutraf.

Antwortskala:

0 = nie | 1 = selten | 2 = manchmal | 3 = oft | 4 = sehr oft

1. Körperliche Ebene – Wie reagiert mein Körper?

Aussage	0	1	2	3	4
Ich habe Muskelverspannungen (z. B. Nacken, Schultern, Kiefer).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme unter Druck Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Schlaf ist unruhig oder verkürzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre Herzklopfen oder einen schnellen Puls bei Stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin häufiger körperlich angeschlagen (z. B. Erkältungen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reflexion:

Was signalisiert mir mein Körper, wenn ich überlastet bin?

.....

.....

.....

.....

2. Emotionale Ebene – Wie fühle ich mich unter Stress?

Aussage	0	1	2	3	4
Ich bin schnell gereizt oder ungeduldig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erlebe Angst oder Sorgen ohne klaren Anlass.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich häufig erschöpft oder niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine emotionalen Reaktionen sind stärker als sonst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schwierigkeiten, innerlich zur Ruhe zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reflexion:

Welche Gefühle stehen bei mir im Vordergrund – und wodurch werden sie ausgelöst?

.....

.....

.....

.....

3. Gedankliche Ebene – Wie denke ich in Stresssituationen?

Aussage	0	1	2	3	4
Ich grübele viel über Probleme nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige zu negativen oder katastrophisierenden Gedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle sehr hohe Anforderungen an mich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erlebe Situationen schnell als überfordernd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reflexion:

Wie beeinflussen meine Gedanken mein Stresserleben?

.....

.....

.....

.....

4. Verhaltensebene – Wie verhalte ich mich bei Stress?

Aussage	0	1	2	3	4
Ich arbeite länger oder ohne Pausen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ziehe mich von anderen Menschen zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich greife häufiger zu ungünstigen Bewältigungsstrategien (z. B. Süßes, Alkohol, exzessives Scrollen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vernachlässige Erholung oder Hobbys.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, Grenzen zu setzen oder „Nein“ zu sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reflexion:

Wie zeigt sich mein Stress im Verhalten – und was wäre eine gesündere Alternative?

Auswertung

Addieren Sie die Punkte **je Ebene** (max. 20 Punkte).

- **0–5 Punkte:** geringe Stressreaktion
- **6–10 Punkte:** mäßige Belastung
- **11–15 Punkte:** deutliche Stresssymptome
- **16–20 Punkte:** hohe Stressbelastung

→ Bereiche mit hohen Werten sind besonders wichtig für Ihre persönliche Stressbewältigung im Kurs.

Hinweis

Dieser Fragebogen dient der **Selbstreflexion** und ersetzt keine medizinische oder psychologische Diagnostik. Bei anhaltender oder zunehmender Belastung ist professionelle Unterstützung sinnvoll.

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · www.insight-coaching.org ·
Alle Rechte vorbehalten.