

Streß-Check (A)

<i>Diese Aussage trifft auf mich zu :</i>	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
Ich weiß, daß ich auf bestimmte Situationen keinen Einfluß habe. Ich kann etwas gut sein lassen.		
Bestimmte Dinge brauchen ihre Zeit. Ich lasse sie ruhen.		
Manches regelt sich von ganz allein. Das weiß ich, und es fällt mir nicht schwer, mich nicht einzumischen.		
Ich mache Pausen, ohne mich schuldig zu fühlen.		
Ich kann Arbeit Arbeit sein lassen und kann in der Freizeit gut abschalten.		
Es gibt wichtigere Dinge im Leben als sich permanent über eine Sache den Kopf zu zerbrechen.		
Ich frage andere um Rat, wenn ich nicht weiter weiß.		
Meine Devise: Ich denke positiv! Es könnte auch schlimmer kommen.		
Ich nehme die Hilfe von anderen an.		
Ich vertraue anderen, wenn sie eine Aufgabe erfüllen.		
Ich weiß, was ich kann. Das gibt mir Sicherheit.		
Ich meide es, Dinge hektisch und hastig zu erledigen.		
Ich nehme die Vorschläge von Freunden und Kollegen an. Sie wollen mir nichts Böses.		
Ich lebe nach dem Motto „Eile mit Weile“.		
Ich begegne einer neuen Situation optimistisch.		