

## Stresstest

### Hoe stressbestendig bent u ??

Voor u verder leest, staan we even stil bij hoe het nu met u gaat.

Hoe stressbestendig bent u op dit moment?

Geef van iedere bewering aan in hoeverre deze op u van toepassing is.

Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk.

Maak een keuze uit de volgende vier antwoorden.

- A. Klopt helemaal niet
- B. Klopt af en toe
- C. Klopt vrij vaak
- D. Klopt helemaal

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1. Ik ben nooit helemaal tevreden met wat ik heb bereikt.	0	0	0	0
2. Ik raak snel geïrriteerd door anderen.	0	0	0	0
3. Ik heb haast bij het afhandelen van zaken.	0	0	0	0
4. Ik ben vaak onzeker van mijzelf.	0	0	0	0
5. Ik maak mij lang zorgen om wat er is gebeurd.	0	0	0	0
6. Ik kan mijn emoties moeilijk uiten.	0	0	0	0
7. Ik zie de toekomst somber in.	0	0	0	0
8. Ik heb de neiging te piekeren bij teleurstellingen.	0	0	0	0
9. Ik kan ook in mijn vrije tijd moeilijk afstand nemen.	0	0	0	0
10. Ik aarzel lang bij mijn beslissingen.	0	0	0	0
11. Ik wind mij snel op.	0	0	0	0

12.	Ik voel mij vaak eenzaam.	0	0	0	0
13.	Ik ben erg gevoelig voor weersomstandigheden.	0	0	0	0
14.	Ik ben vaak ontevreden over mijn werkprestaties.	0	0	0	0
15.	Ik ben snel ongeduldig.	0	0	0	0
16.	Ik vind dat ik teveel rook.	0	0	0	0
17.	Ik heb te weinig zelfvertrouwen.	0	0	0	0
18.	Ik kan niet goed nadenken in moeilijke situaties.	0	0	0	0
19.	Ik voel mij opgejaagd in mijn werk.	0	0	0	0
20.	Ik slaap niet goed.	0	0	0	0
21.	Ik drink meer dan goed voor mij is.	0	0	0	0
22.	Ik kom moeilijk tot rust.	0	0	0	0
23.	Ik kom lichaamsbeweging te kort.	0	0	0	0
24.	Ik kan me slecht concentreren.	0	0	0	0
25.	Ik ben erg gevoelig voor lawaai.	0	0	0	0
26.	Ik heb regelmatig last van klamme handen.	0	0	0	0
27.	Ik kan slecht tegen kritiek.	0	0	0	0
28.	Ik schrik vaak overmatig.	0	0	0	0
29.	Ik wantrouw veel mensen om mij heen.	0	0	0	0
30.	Ik heb vaak last van darm en maagklachten.	0	0	0	0
31.	Ik laat mijn leven teveel door anderen of mijn omgeving beheersen.	0	0	0	0
32.	Ik ben snel door anderen of door gebeurtenissen ontroerd.	0	0	0	0
33.	Ik ben gauw bang.	0	0	0	0
34.	Ik heb vaak tijd tekort.	0	0	0	0

## Score

Alle A – antwoorden veroorzaken	0 punten
Alle B – antwoorden veroorzaken	1 punt
Alle C – antwoorden veroorzaken	2 punten
Alle D – antwoorden veroorzaken	3 punten

Tel nu alle punten bij elkaar op en trek je conclusie.

Indien je stress bovenmatig hoog is vraag dan een gesprek aan met je direct leidinggevende of een andere vertrouwens persoon.

0 – 9	U heeft een hoge stressbestendigheid
10 – 22	U heeft voldoende stressbestendigheid, maar u moet meer aan uw zwakke punten doen.
23 – 32	U heeft waarschijnlijk last van beginnende stress, u zult actiever aan uw stress moeten werken.
33 – 46	Uw stress wordt storend, actie is nodig.
47 – 105	Grote kans op klachten of problemen. Er is sprake van een ongezonde situatie. Begeleiding van buitenaf kan noodzakelijk zijn.