

Mini-Stress-Check

Persönlich begleitet. Wissenschaftlich fundiert.

5 Fragen, die dir zeigen, wo du auf der Stresskurve stehst.

Ein kurzer, wissenschaftlich fundierter Selbsttest für Frauen

von

Jasmin Lang | Psychologin (M. Sc.) & zert. Burnout-Beraterin





Einleitung

Viele Frauen merken erst spät, wie viel sie eigentlich tragen.

Stress baut sich schleichend auf, lange bevor du körperlich oder emotional etwas bemerkst.

Dieser Mini-Check hilft dir, in nur **2 Minuten** ein Gefühl dafür zu bekommen, ob dein Nervensystem gerade:

- **ausgeglichen,**
- **angespannt,**
- **überlastet** ist.

Beantworte die 5 Fragen einfach und ehrlich, ohne lange nachzudenken.

DIE 5 FRAGEN

Jede Frage beantwortest du auf einer Skala von **0–3**:

0 = trifft gar nicht zu 1 = trifft etwas zu 2 = trifft ziemlich zu 3 = trifft stark zu

1. Fühlst du dich innerlich unruhig oder angespannt – auch ohne klaren Grund?

0–3 eintragen: _____

2. Hast du Schwierigkeiten abzuschalten (Gedanken, Grübeln, innere Unruhe)?

0–3 eintragen: _____

3. Fühlst du dich schneller erschöpft als sonst – körperlich oder emotional?

0–3 eintragen: _____



4. Hast du das Gefühl, „zu funktionieren“, obwohl du innerlich müde bist?

0–3 eintragen: _____

5. Merkst du, dass du weniger tolerant bist (Reizbarkeit, dünnere Nerven)?

0–3 eintragen: _____

Auswertung

Addiere deine Punkte: **Gesamtwert:** _____ **von 15**

0–4 Punkte → **Dein Nervensystem ist stabil.**

Du bist aktuell gut reguliert und hast Zugang zu deinen Ressourcen.

Halte deine Routinen bei – und achte weiterhin auf regelmäßige Pausen und Ausgleich.

5–9 Punkte → **Erhöhte Anspannung.**

Du stehst deutlich unter Druck.

Vielleicht funktionierst du, aber dein System arbeitet bereits auf „höherer Drehzahl“.

👉 Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, gegenzusteuern: kurze Pausen, Atmung, Mini-Erholungsfenster, Grenzen klären.

10–15 Punkte → **Dein Nervensystem trägt zu viel.**

Das ist ein Warnsignal.

Du bist wahrscheinlich erschöpft, überreizt oder dauerhaft im Funktionsmodus.

Das bedeutet nicht, dass „etwas mit dir nicht stimmt“, sondern dass du **zu lange zu viel getragen hast**.

👉 Hol dir Unterstützung, bevor dein Körper dich stoppt. Du musst das nicht alleine regeln.



Persönliche Einordnung & Einladung

Ein PDF kann dir einen ersten Eindruck geben.

Die **wirklich hilfreiche Einordnung** entsteht aber erst, wenn wir gemeinsam schauen:

- Woher kommt dein Stress?
- Welche Muster verstärken ihn?
- Was braucht DEIN Nervensystem wirklich?
- Welche Schritte bringen dich jetzt zurück in Balance?

Wenn du möchtest, wert ich deinen Mini-Check persönlich für dich aus, schreib mir einfach *Stress-Check* per Instagram oder Mail.

Mini-Übung: 60-Sekunden-Nervensystem-Reset

1. Atme 4 Sekunden ein.
2. Halte kurz.
3. Atme 6 Sekunden aus.
4. Wiederhole 5–8 Mal.
5. Lege eine Hand auf deine Brust – sag innerlich:

„Ich bin sicher. Ich darf einen Moment Pause haben.“

Das reicht manchmal, um den Stresspegel spürbar zu senken.