

Wesentliche Dinge im Alltag erkennen

Dieser Test hilft Ihnen, die Wesentlichen Dinge in Ihrem Alltag zu erkennen.

	Nie	Manchmal	Immer
Ich stehe ständig unter einer inneren Anspannung und Zeitdruck.	0	1	2
Ich sehe ständig auf mein Handy.	0	1	2
Ich versuche, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu machen.	0	1	2
Ich schaffe es fast nie, mein Tagespensum zu schaffen.	0	1	2
Ich nehme oft unerledigte Arbeit mit nach Hause.	0	1	2
Ich bin auch während des Urlaubs für Kollegen erreichbar.	0	1	2
Ich treibe andere Menschen oft zur Eile an.	0	1	2
Ich komme kaum dazu, mir regelmäßig Pausen zu nehmen.	0	1	2
Ich fahre meist zu schnell im Straßenverkehr.	0	1	2
Ich esse sehr schnell und bin meist mit der Erste, der fertig ist.	0	1	2
Ich habe immer noch zu tun, wenn andere bereits zu Hause sind.	0	1	2
Ich habe keine Lust für meine Hobbies.	0	1	2
Ich denke in meiner Freizeit ständig an Dinge, die ich noch machen muss.	0	1	2
Ich werde schnell nervös und ungeduldig, wenn ich warten muss.	0	1	2
Ich habe Angst davor, nicht mehr alles schaffen zu können.	0	1	2
Ich werde ganz nervös, wenn ich mein Handy vergessen habe.	0	1	2
Ich habe häufiger gesundheitliche Beschwerden.	0	1	2
Ich habe selten Kontakt zu Freunden und Bekannten.	0	1	2
	=		

Hinweise zur Auswertung:

Zählen Sie die Punkte zusammen. Es sind maximal 36 Punkte erreichbar.

< **12 Punkte:** Sie erkennen die eigenen Grenzen und Leistungsfähigkeit und haben ein gutes Auge für die wesentlichen Dinge im Leben.

> **12 Punkte:** Sie laufen Gefahr sich zu überfordern! Entschleunigen Sie Ihr Leben.