

Stresstest

Hoe stressbestendig ben jij?

Hoe stressbestendig ben jij op dit moment. Dit is een momentopname!

Geef van iedere bewering aan in hoeverre deze op jou van toepassing is. Beantwoord de vragen zo eerlijk en spontaan mogelijk. Maak een keuze uit de volgende vier antwoorden:

- A - klopt helemaal niet
- B - klopt een enkele keer
- C - klopt vrij vaak
- D - klopt helemaal

	A	B	C	D
Ik ben nooit helemaal tevreden met wat ik heb bereikt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik raak snel geïrriteerd door anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb haast bij het afhandelen van zaken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben vaak onzeker van mezelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik maak me lang zorgen om wat er is gebeurd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mijn emoties moeilijk uiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zie de toekomst somber in.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb de neiging te piekeren bij teleurstellingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan ook in mijn vrije tijd moeilijk afstand nemen van mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik aarzel bij beslissingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik wind me snel op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me vaak eenzaam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben gevoelig voor weersomstandigheden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben vaak ontevreden over mijn prestaties.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben snel ongeduldig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind dat ik teveel rook.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb te weinig zelfvertrouwen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan niet goed nadenken in moeilijke situaties.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me opgejaagd in mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik slaap niet goed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik drink meer dan goed voor mij is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kom moeilijk tot rust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan me slecht concentreren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ik kom lichaamsbeweging te kort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben gevoelig voor lawaai.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb snel hoofdpijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb regelmatig last van klamme handen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan slecht tegen kritiek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik schrik vaak overmatig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik wantrouw veel mensen om me heen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb maag- en/of darmklachten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik laat mijn leven teveel door anderen of door gebeurtenissen beheersen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben snel door anderen of door gebeurtenissen ontroerd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben gauw bang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kom vaak tijd tekort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A = 0 punten

B =- 1 punt

C = 2 punten

D = 3 punten

Tel alle punten bij elkaar op.

0 - 9	=	Je hebt een hoge stressbestendigheid
10 - 22	=	Je hebt voldoende stressbestendigheid, maar moet meer aandacht besteden aan je "zwakke" punten.
23 - 32	=	Je hebt waarschijnlijk last van beginnende stress. Je zult Actiever aan je stressbestendigheid moeten werken.
33 - 46	=	Je stress wordt storend, actie is echt nodig.
47 - 105	=	Je hebt een grote kans op klachten of problemen. Er is sprake van Een ongezonde situatie. Begeleiding van buitenaf kan noodzakelijk zijn.