



## Welkom bij de Stresstest

De meeste mensen merken niet dat ze onderweg zijn naar een burn-out. Simpelweg door stressklachten te negeren, het functioneren op de automatische piloot of een groot doorzettingsvermogen.

Door te denken dat stressklachten vanzelf overgaan, houd je jezelf voor de gek.

*Wist je dat het herstellen van een burn-out ongeveer net zo lang duurt als de periode dat je klachten hebt?*

Start dus met de aanpak van je stressoren voordat het te laat is.

### Laten we beginnen!

#### Toelichting bij het invullen van de stresstest:

✓Neem bij het invullen van de vragenlijst de afgelopen **6 maanden** in gedachten, zowel privé als op je werk

✓Beoordelingsschaal:

1 = nooit of zelden

2 = soms waar

3 = in de helft van de gevallen

4 = vaak waar

5 = bijna altijd waar



#### Toelichting op de stresstest:

✓Deze test geeft slechts een indicatie over de mate waarin je risico loopt op een burn-out en kan niet worden gebruikt voor het stellen van een diagnose!

✓Raadpleeg altijd een arts bij gezondheidsklachten

✓Liever persoonlijk de vragen doorlopen? Neem dan contact op. Tel: 06-52348067



Vragenlijst stresstest Life Change Coaching

- Ik voel me vooral uitgeput
- Ik heb slaapproblemen
- Ik ben vergeetachtiger dan voorheen
- Ik heb last van concentratieproblemen
- Ik pieker veel
- Ik ben snel geïrriteerd, heb last van een kort lontje
- Ik voel me opgejaagd en rusteloos
- Mijn leven lijkt zinloos
- Ik voel me machteloos
- Ik haal geen energie uit mijn werk. Mijn werk verveelt me.
- Ik functioneer op de automatische piloot. Mijn werk stompt me gevoelsmatig af
- Ik ben emotioneel, heb last van stemmingswisselingen
- Drukke, geluid en andere prikkels storen me sneller dan voorheen
- Ik heb geen zin meer in sociale contacten (werk en privé)
- Ik ben ontevreden over mijn (werk)prestaties en functioneren
- Ik voel me somber en lusteloos
- Ik besteed veel vrije tijd aan TV kijken of social media.
- Ik ben onverschillig tegenover mijn werk, collega's en/of klanten
- Ik zie er tegenop om 's morgens aan het werk te gaan
- Ik heb weinig zelfvertrouwen

	1	2	3	4	5

Je uitkomst: Tel je score op: .....punten

score

- 20-40** Dit is een goede score. Blijf wel bewust van de punten waar je hoger scoort.
- 41-60** Je hebt last van matige stressklachten. **Stresspreventie training en coaching** kan je helpen in deze fase. **Kijk bij het aanbod of neem vrijblijvend contact op.**
- 61-80** Je hebt last van stress. Een burn-out ligt op de loer. Misschien ben je nog aan het herstellen. **Coaching** kan je helpen in deze fase. Maak een afspraak voor een **kosteloos adviesgesprek.**
- 81-100** Je hebt last van ernstige stressklachten en zit in de **gevarenzone**. Pas op voor een burn-out. Raadpleeg een arts.

Heb je nog behoefte aan persoonlijke toelichting of wil je naar aanleiding van deze test een vrijblijvend gesprek aanvragen. Dat kan! Mail naar [info@lifechange coaching.eu](mailto:info@lifechange coaching.eu) of bel met Claudia van den Heuvel. M: 06-52348067