



Stress Check

Wo steht dein Energielevel?

Fühlst du dich oft angespannt, überlastet oder ständig “auf Sendung”? Unser kleiner Stress-Check zeigt dir, wie es um dein Energielevel steht – und wo vielleicht kleine Stellschrauben liegen, um wieder mehr Ruhe, Leichtigkeit und innere Balance zu spüren.

So funktioniert's:

Beantworte jede Frage ehrlich auf einer Skala von 1 bis 5:

1 = trifft überhaupt nicht zu

5 = trifft vollkommen zu

Addiere das ganze direkt auf deinem Taschenrechner.

Oder wenn du kannst, im Kopf. 😊

Tipp:

Du richtest deinen Fokus nun nach innen. Automatisch entsteht eine starke Verbindung zu deinem Unterbewusstsein. Lass es hier mitarbeiten und notiere am besten alle Ideen und Impulse, die du spontan wahrnehmen kannst.

Leg gleich los!



Die Fragen

1. Ich fühle mich oft gehetzt oder unter Druck.
2. Ich habe Schwierigkeiten, mich nach der Arbeit oder nach Unternehmungen zu entspannen.
3. Ich spüre körperliche Anspannung (z. B. Nacken, Schultern, Kiefer).
4. Mein Schlaf ist unruhig oder ich wache häufig auf.
5. Ich nehme mir regelmäßig Zeit für mich selbst.
6. Ich fühle mich oft überfordert von Aufgaben oder Erwartungen.
7. Ich kann leicht Prioritäten setzen und "Nein" sagen, wenn nötig.
8. Ich merke, wann mein Energielevel sinkt und reagiere darauf.
9. Ich tue regelmäßig etwas, das mir Energie gibt oder mich auflädt.
10. Ich kann Pausen genießen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
11. Ich nehme meine Gedanken und Sorgen wahr, ohne mich darin zu verlieren.
12. Ich kann gut loslassen, wenn etwas nicht perfekt läuft.
13. Ich spüre rechtzeitig, wenn ich überlastet bin.
14. Ich kann auch in stressigen Situationen ruhig bleiben.
15. Ich fühle mich oft erschöpft, auch ohne große Anstrengung.

16. Ich nehme mir Momente der Stille oder der bewussten Entspannung.
 17. Ich weiß genau, wann ich Unterstützung oder Hilfe brauche.
 18. Ich kann Stresssituationen reflektieren, ohne mich selbst zu verurteilen.
 19. Ich achte auf meine Ernährung, Bewegung und Schlaf, um meine Energie zu erhalten.
 20. Ich fühle mich nach einem erholsamen Moment wieder gestärkt und klar.
-



Deine Auswertung

80–100 Punkte:

Du bist erstaunlich gut im Stress-Management. Dein Energielevel ist stabil, und du weißt, wie du dich ausbalancieren kannst. Kleine Impulse hier und da helfen, diese Stärke zu halten.

60–79 Punkte:

Gut! Du spürst deinen Stress und weißt, wie du ihn lindern kannst. Mit kleinen Routinen und bewussten Pausen lässt sich noch mehr Leichtigkeit gewinnen.

40–59 Punkte:

Du merkst Stressphasen, aber oft kommen sie überraschend oder dauern länger an. Regelmäßige Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen können dir helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Wünschst du dir schnelle & tiefgreifende Hilfe gegen Anspannung und Belastung? Gönn dir meine Nummer 1. gegen Stress: **laurasaura.de/entspannung**

Unter 40 Punkte:

Dein Energielevel ist stark belastet. Damit bist du nicht allein. Das ist ein Signal deines Körpers und Unterbewusstseins: Es ist Zeit, wieder mehr auf dich zu achten, innezuhalten und kleine Erholungsinseln einzubauen.

Möchtest du genau wissen, wo der ganze Stress herkommt & wie du ihn los wirst? Dann schau mal hier: **laurasaura.de/reading**

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dir einen Überblick über dein Energielevel verschafft! Jeder Schritt, den du in Richtung mehr Balance gehst, ist wertvoll.

Wenn du möchtest, begleite ich dich gerne in einem **Magic Room Coaching**, um alte Stressmuster sanft zu lösen, neue Energiequellen zu aktivieren und mehr Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen. Dein inneres System ist dein Verbündeter – gemeinsam sorgen wir dafür, dass du dich wieder kraftvoll, klar und entspannt fühlst.



Ich freu mich auf dich!

Laura