

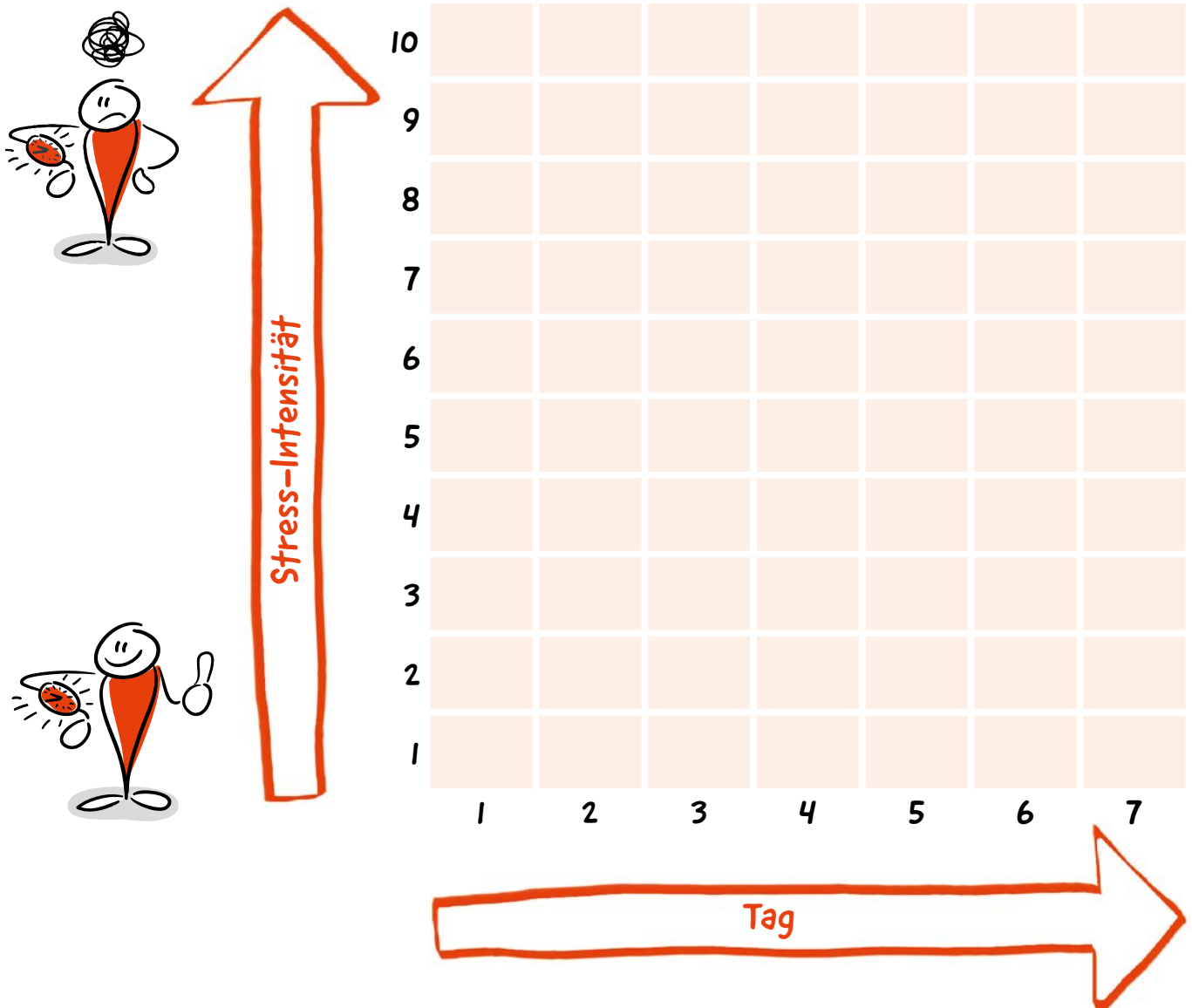
Selbsttest 6.1

Dem Stress auf die Spur kommen

Dem Stress auf die Spur kommen – Variante 1

Wie gestresst habe ich mich heute durchschnittlich gefühlt?

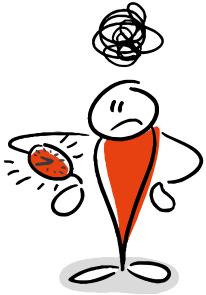
Bitte kreuzen Sie an!



Dem Stress auf die Spur kommen – Variante 2

Wie gestresst, glaube ich, hat sich _____ heute durchschnittlich gefühlt?

Bitte kreuzen Sie an!



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



1 2 3 4 5 6 7



Dem Stress auf die Spur kommen – Variante 3

Wie gestresst, meine ich, waren die Personen aus meinem direkten Arbeitsumfeld/Schulumfeld durchschnittlich heute?

Bitte kreuzen Sie an!

