

## Quick Test Stressbelastung nach HeartMath

### Reizbarkeit

- Werden Sie schneller ärgerlich auf Kleinigkeiten?
- Ist Ihre Belastungsgrenze tiefer als auch schon?

### Humor

- Fühlen Sie sich niedergedrückt?
- Sind Sie zu ernst?
- Lachen Sie weniger?
- Fühlen Sie sich depressiv?

### Sorgen

- Finden Sie sich in sorgenvollen Gedanken versunken, grübeln?
- Spielen Sie negative emotionale Erfahrungen immer wieder ab? Replay?
- Projizieren Sie negative Emotionen (Angst, Traurigkeit, Mutlosigkeit) in die Zukunft?

### Übermässigkeit

- Essen oder trinken Sie übermässig?
- Nutzen Sie stimmungsalternierende Medikamente, Stimulanzien?

### Vergesslichkeit

- Vergessen Sie häufig Kleinigkeiten?
- Fühlen Sie sich mental gefangen?

### Schmerzen

- Leiden Sie unter wiederkehrenden Kopfschmerzen, Migräne?
- Leiden Sie unter Magendarm Beschwerden?
- Leiden Sie unter Spannungen im Gesicht, im Kiefer, im Rücken oder in der Brust und in den Schultern?

### Nervosität

- Sprechen Sie schnell und viel?
- Lassen Sie Sachen vermehrt fallen, schütten aus, fühlen sich unkoordiniert?
- Verspüren Sie mehr Anspannung?

### Müdigkeit

- Fühlen Sie sich vermehrt ausgepumpt?
- Fühlen Sie sich müde, finden aber keinen erholsamen Schlaf?
- Haben Sie Mühe den Schlaf zu finden? Einschlafstörungen?
- Wachen Sie früh auf und haben Mühe wieder einzuschlafen? Durchschlafstörung?

### Krankheit

- Sind Sie in letzter Zeit anfälliger für Allergien, Erkältungen oder Grippe?
- Sind Sie anfälliger für chronische Krankheiten?

Drei und mehr Ja Antworten können auf eine chronische Stressbelastung hinweisen.  
**Integrative Gesundheit Bern** bietet Ihnen Unterstützung.