



Aurwertung:

Es handelt sich um eine Momentaufnahme, und dient nur als Anhaltspunkt, nicht als eine definitive Diagnose!

unter 35 Punkte

Rechnen Sie nochmals nach ;-)

**35-85 Punkte**

Sie sind zur Zeit ausgeglichen. Erhalten Sie sich diesen Zustand.

**86-120 Punkte**

Einige Punkte sprechen für akuten Stress.

Sie brauchen ihm nicht aus dem Weg gehen, sollten aber Möglichkeiten , diesen Stress zu bewältigen ausprobieren (Coaching etc.)

**121 – 140 Punkte**

Sie befinden sich in einer akuten Stresssituation.

Unternehmen Sie etwas dagegen,  
ziehen Sie die Notbremse z. B. mit Multi-Level Coaching.