

Wie entsteht emotionaler Druck bei mir?

Kommt Ihnen das bekannt vor? Ja    Nein

- 
- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. <i>Haben Sie oft das Gefühl, dass der Tag viel zu kurz ist, um alles Notwendige zu erledigen?</i>                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. <i>Ist Ihre Gestik häufig sehr lebhaft?</i>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. <i>Essen Sie sehr hastig?</i>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. <i>Geht Ihnen im Leben eigentlich alles viel zu langsam?</i>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. <i>Unterbrechen Sie andere häufig im Gespräch? Und: Neigen Sie dazu, die Sätze Ihrer Gesprächspartner zu vollenden?</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. <i>Vor Ihnen fährt ein „Sonntagsfahrer“. Werden Sie nervös oder wütend?</i>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. <i>Werden Sie schnell ungeduldig, wenn Sie „Schlange stehen“ müssen?</i>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. <i>Nerven Sie Routinetätigkeiten, weil Sie dadurch von wichtigeren Arbeiten abgehalten werden?</i>                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. <i>Lesen Sie Bücher gern diagonal, um schnell „durchzukommen“?</i>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. <i>Befassen Sie sich in Gedanken oder in der Realität häufig mit mehreren Dingen gleichzeitig?</i>                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. <i>Wälzen Sie auch in der Freizeit oder im Urlaub berufliche oder familiäre Probleme?</i>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	Ja	Nein
12. Sprechen Sie die letzten Worte eines Satzes gewöhnlich etwas schneller als die einleitenden Worte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Fällt es Ihnen schwer, ein Gespräch über Dinge zu führen, die Sie nicht sonderlich interessieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Haben Sie in Ihrer Freizeit oder im Urlaub das Gefühl, „eigentlich etwas tun zu müssen“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Gestalten Sie Ihren Zeitplan immer so knapp, dass kaum noch Zeit für Unvorgesehenes bleibt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Pressen Sie Ihr Gebiss zusammen, oder knirschen Sie mit den Zähnen (Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder ihren Partner)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Bringen Sie oft Arbeitsunterlagen mit nach Hause, um sie in Ihrer Freizeit zu erledigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Vergleichen Sie die Resultate Ihrer Leistungen oft kritisch mit den Erfolgen anderer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ballen Sie während eines Gespräches häufig die Faust, um Ihren Worten Nachdruck zu verleihen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sind Sie mit Ihrem Beruf bzw. mit Ihrer familiären Situation unzufrieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was meinen Sie – gehören Sie zu jenen Menschen, die besonders gefährdet sind, weil sie unter permanentem Druck leben?

Der amerikanische Arzt Dr. James Nora hat einen Katalog mit typischen Merkmalen solcher spannungsgeladenen Persönlichkeiten aufgestellt, die ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen oder anderer psychosomatischer Leiden tragen.

Die Auswertung dieses Tests erhalten sie beim Unternehmen „Jenni und Partner“.