

Wie du diesen Selbsttest nutzt

Dieser Selbstcheck wurde eigens für „Der Regenerationscode“ entwickelt und dient einer ersten Orientierung. Er folgt den drei Ebenen der Stressbewältigung, die auch im Buch behandelt werden – instrumentell, kognitiv und regenerativ –, ergänzt um eine vierte Kategorie für akute körperliche und emotionale Warnsignale. Ziel ist nicht Diagnose, sondern Klarheit: sichtbar machen, wo dein Alltag dich wirklich unter Druck setzt, und gezielt Lösungen dafür entwickeln.

So wird bewertet

Zu jedem Punkt beantwortest du zwei Fragen und multiplizierst die Werte:

- **Häufigkeit** – Wie oft kommt das vor? Nie (0) · Manchmal (1) · Häufig (2)
- **Bewertung Belastung** – Wie sehr belastet dich das, wenn es vorkommt? Nicht störend (0) · Etwas störend (1) · Sehr störend (2)

Häufigkeit × Belastung ergibt das **Ergebnis** je Zeile (0 bis 4). Ein Stressor, der selten vorkommt, dich aber dann sehr belastet, kann genauso ein Ergebnis von 2 erzeugen wie einer, der oft vorkommt und dich nur etwas stört – das ist beabsichtigt: Beide Muster verdienen Aufmerksamkeit, nur aus unterschiedlichen Gründen.

HINWEIS

Dieser Selbsttest ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik. Er ist ein Orientierungsinstrument – bei anhaltend hoher Belastung oder gesundheitlichen Beschwerden wende dich zusätzlich an ärztliches oder psychotherapeutisches Fachpersonal.

Umgang mit Anforderungen: Zeit, Grenzen, Prioritäten

Wähle bei jedem Punkt Häufigkeit, Belastung und dein Ergebnis (Häufigkeit × Belastung) über die Dropdown-Felder aus.

Nr.	Aussage	Häufigkeit	Belastung	Ergebnis
1	Chronischer Zeitdruck			
2	Aufgaben abgeben oder delegieren fällt schwer			
3	Zusagen, obwohl der Tag schon voll ist			
4	Unterbrechungen & Störungen im Tagesablauf			
5	Aufgeschobene Pausen			
6	Fehlende Prioritäten bei gleichzeitigen Anforderungen			
7	Arbeiten über die geplante Zeit hinaus			

Bewertung, innere Antreiber, Gedankenmuster

Nr.	Aussage	Häufigkeit	Belastung	Ergebnis
8	Selbstvorwürfe bei Unperfektem			
9	Gedankenkreisen nach Feierabend			
10	Anspruch, alles gleichzeitig gut zu machen			
11	Grübeln über Unveränderbares			
12	Kritik schnell persönlich nehmen			
13	Ständiges Gefühl, sich beweisen zu müssen			
14	Lang nachwirkende Rückschläge			

Erholungsfähigkeit: Schlaf, Pausen, echtes Abschalten

Nr.	Aussage	Häufigkeit	Belastung	Ergebnis
15	Morgens nicht erholt aufwachen			
16	Abends schwer abschalten können			
17	Unruhiger oder zu kurzer Schlaf			
18	Erholungspausen ohne spürbare Wirkung			
19	Bildschirmzeit statt echter Erholung			
20	Seltene bewusste Auszeiten			
21	Auch am Wochenende keine innere Ruhe			

Was Körper und Gefühl dir gerade signalisieren

Nr.	Aussage	Häufigkeit	Belastung	Ergebnis
22	Unbemerkte körperliche Anspannung (Nacken, Kiefer, Kopf)			
23	Erhöhte Reizbarkeit			
24	Konzentrationsschwierigkeiten			
25	Energielosigkeit ohne erkennbaren Grund			
26	Unverhältnismäßig starke Reaktionen auf Kleinigkeiten			
27	Fehlender Antrieb für sonst Erfreuliches			
28	Unklare körperliche Beschwerden (Verspannung, Kopfschmerz, Magen)			

Zusätzlich: ehrliche Bestandsaufnahme

Die folgenden fünf Punkte bewertest du nicht nach Häufigkeit × Belastung – hier zählt nur eine ehrliche Einschätzung. Sie wirken selten wie ein klassischer „Stressor“, beeinflussen deine Stressresilienz aber oft erheblich.

Faktor	Einschätzung
Rauchen	
Alkoholkonsum	
Ungesunde Ernährung	
Bewegungsmangel	
Drogenkonsum	

Was deine Werte bedeuten

1. Auffällige Einzelwerte

Schau dir zunächst jede Zeile einzeln an, unabhängig vom Durchschnitt: **Liegt ein Ergebnis bei 4**, lohnt sich für genau diesen Stressor eine gezielte Bewältigungsstrategie – oft reicht es, dort anzusetzen, statt alles auf einmal verändern zu wollen.

2. Gesamtdurchschnitt

BERECHNUNG

Summe aller 28 Ergebniswerte ÷ 28 = Gesamtdurchschnitt

Liegt dein Gesamtdurchschnitt über 2, ist das ein deutliches Signal: Ein einzelnes Werkzeug wird dann meist nicht mehr ausreichen. Sinnvoll ist an diesem Punkt ein multimodales Stressmanagement – also eine Kombination mehrerer Methoden (z. B. Entspannungsverfahren, Selbstmanagement, ggf. Coaching) statt einer einzelnen Technik.

Wenn dein Ergebnis über 2 liegt

Das ist kein Grund zur Sorge, sondern ein guter Zeitpunkt für einen strukturierten nächsten Schritt. Im Buch „Der Regenerationscode“ findest du den vollständigen Werkzeugkoffer; die AT- und PME-Workbooks (als eigene Freebies) vertiefen zwei zentrale Methoden daraus. Wenn du lieber direkt und individuell begleitet werden möchtest, unterstütze ich dich gerne im Rahmen eines persönlichen Trainings.

Mehr dazu und Kontakt: [\[HIER EINTRAGEN\]](#)

Und jetzt?

Dieser Selbstcheck ist der erste von drei Bausteinen: Er zeigt dir, **wo** du ansetzen solltest. Die AT- und PME-Workbooks zeigen dir dann, **wie** – mit zwei der am besten untersuchten Entspannungsverfahren überhaupt. .

Der Regenerationscode

Dieser Selbstcheck ergänzt das Buch „Der Regenerationscode – Warum echte Erholung der Schlüssel zu Leistung, Fokus und Wohlbefinden ist“. Dort findest du die Hintergründe zu jedem der hier abgefragten Stressoren sowie den vollständigen Werkzeugkoffer für die Regeneration.