



*Ich bringe  
mein Leben  
ins Gleichgewicht*



# Test Test Test



Mit diesem einfachen Test bekommst Du schnell raus, ob sich Dein Stresslevel und Deine Ausgleichsinseln in der Balance befinden.

Notiere Dir auf der einen Seite alle Deine Stressfaktoren. Bewerte jeden einzelnen auf einer Skala von 1 - 10. Dabei ist 1 wenig und 10 sehr viel.

Auf der anderen Seite notierst Du alle Ausgleichsaktivitäten. Auch diesen gibst Du eine Bewertung von 1 - 10. Dabei steht die 1 für - verschafft Dir wenig Ausgleich und 10 verschafft Dir sehr viel Ausgleich.

Am Ende addierst Du die Zahlen der jeweiligen Spalte.

Nun schau Dir die Zahlen am Ende an. Welche Seite hat mehr Punkte erreicht?

**Ist es die Stress-Seite?** Dann schaue, welche Möglichkeiten sich Dir bieten Deine Ausgleichsaktivitäten zu stärken. Vielleicht braucht es auch andere, neue oder zusätzliche Ausgleichsaktivitäten.  
Oder bedarf es eines neuen Blickwinkels?

**Beides hat die gleiche Punktzahl.** Wow, dann darfst Du Dir anerkennend auf die Schulter klopfen. Du bist im Gleichgewicht. Offensichtlich achtest Du auf Dich und Deinen Körper. Folgst Deiner inneren Stimme. Du spürst den Stress, kannst aber trotzdem die Ruhe bewahren und ihn leichter an Dir abprallen lassen.

**Die Ausgleichsaktivitäten haben die höchste Punktzahl.** MEGA! Offensichtlich hast Du Deinen Stresslevel sehr gut im Griff. Behalte das bei.

