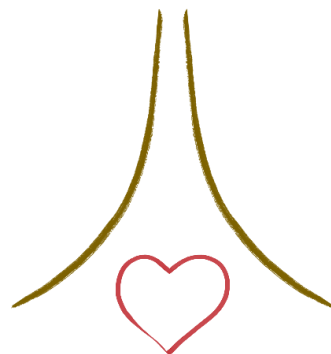


## Wie hoch ist dein aktuelles Stress-Level?



In diesem Bericht erfährst du dein persönliches Resultat  
und was es für dich bedeutet.



## Vielen Dank - und Gratulation!

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, den «Stress-Test» auszufüllen.

Und gratuliere!

Denn mit den nachfolgenden Informationen zu deinem aktuellen Stress-Level kannst du deine Lebensqualität messbar steigern, so dass du mehr Kraft dafür hast, deine Ziele zu erreichen, und dich insgesamt gelassener und freudvoller fühlst.

Ich bin Sonja Imoberdorf, Ingenieurin Agronom FH / Sozialarbeiterin MSc FH, Selbsterkenntnis-Coach und Experte für Ganzheitliche Gesundheit.

Wie intelligentes Stressmanagement funktioniert, erforsche ich seit dem Jahre 2009. Seither durfte ich bereits viele Menschen dabei begleiten, ihr Leben stressfreier zu gestalten. Dabei habe ich herausgefunden, dass es im Wesentlichen vier unterschiedliche Stress-Levels gibt, mit spezifischen Potenzialen und möglichen Fallen.

Der Stress-Test beruht auf wissenschaftlichen Grundlagen und wurde von mir sorgfältig entwickelt. Erfasst werden einerseits Stress-Signale, die sich im psychischen und körperlichen Wohlbefinden zeigen und andererseits Stress-Ursachen, wie Schicksalsschläge oder Beziehungsprobleme.

Mein Wissen und meine Erfahrungen fließen für dich in deine persönliche Auswertung ein. Bitte berücksichtige dabei, dass ein Selbst-Test die individuelle Analyse deiner Situation nicht ersetzt. Dennoch gewinnst du sofort Klarheit darüber, mit welchen Strategien es dir gelingt, deine aktuellen Hindernisse zu überwinden und deine Stärken zu entfalten.

Lass uns jetzt deine Resultate ansehen!



## Sonja Imoberdorf

Experte für Ganzheitliche Gesundheit

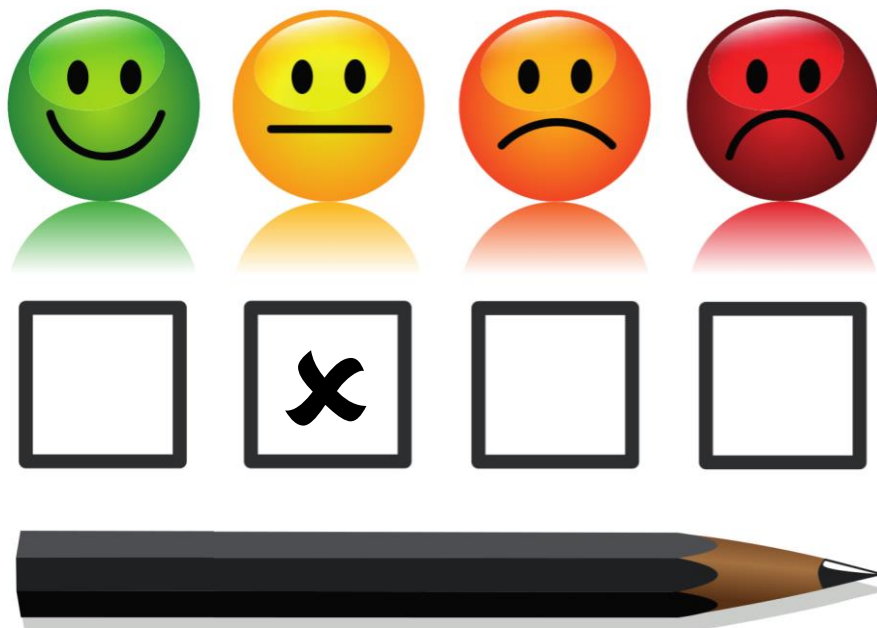
Dein aktuelles Stress-Level

## Dein persönliches Resultat

Deine Antworten im Stress-Test  
liegen im Bereich von **51** bis **75** Punkten.

Dein aktuelles Stress-Level ist: «**mässig**».

Hör auf die **Signale** deines Körpers und deute dein Verhalten!



### Und das bedeutet es

Grundsätzlich ist Stress ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen, die an uns gestellt werden und unseren Möglichkeiten oder Bedürfnissen darauf zu reagieren. Wir sind «gestresst», wenn diese Disbalance für uns bedeutsam ist und sich unangenehm anfühlt. Stress kann zu kurz- und langfristigen Stress-Reaktionen führen, die sich als intensive Emotionen (z.B. Ärger), körperliche Reaktionen (z.B. Schlafstörungen) oder verändertem Verhalten (z.B. sozialer Rückzug) zeigen.

**Du bist vermutlich ein Mensch, der viele Dinge unter einen Hut bringen kann.  
Dein Stress-Level liegt aktuell nicht im optimalen Bereich,  
weil es in deinem Leben gerade viel zu tun gibt.**

Deine Arbeit oder deine Tätigkeiten machen dir wahrscheinlich Spass und du magst es, wenn etwas «läuft». Was du anpackst, gelingt dir meistens. Die Anerkennung und Wertschätzung für deine Leistungen geben dir Motivation und Energie.

In Teams wirst du geschätzt, weil du als hilfsbereit und verlässlich giltst. Es ist dir wichtig, dass es den Menschen in deinem Umfeld gut geht.

Du kennst vermutlich deine eigenen Grenzen und bist in der Lage, frühzeitig wahrzunehmen, wann du eine Pause brauchst. Du weisst womöglich ganz genau, was deinem Körper und deiner Seele guttun, um zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren.

Deine Haltung zum Leben und den Menschen ist grundsätzlich positiv. Tendenziell bist du offen für Anregungen, wie du deine «Welt» noch bunter gestalten kannst.

#### **Mein Tipp für dich:**

Für dich ist es ideal, wenn du deine **Kraftquellen** systematisch(er) nutzt. Du könntest dir zum Beispiel die **Dankbarkeit** und die **Natur** zu Nutze machen. Das hat folgende Vorteile:

1. Je dankbarer du bist für das, was du bereits hast, desto mehr Dinge ziehst du in dein Leben, wofür du dankbar sein wirst (wer hat, dem wird gegeben).
2. Wenn du dir regelmässig Zeit nimmst, in der Natur zu «sein», gelingt es dir auch in hektischen Situationen, den Überblick zu behalten.

Finde heraus, welche Kraftquellen dir helfen, die Verbindung zu deinem Herzen zu stärken und dich resistenter gegenüber Stress zu machen.

Dazu später gerne mehr. Lass uns jetzt deine möglichen Herausforderungen besprechen.

## Typische Fallen und Herausforderungen für Menschen mit einem mässigen Stress-Level

Die eine (potenziell grosse) Falle, in die Menschen, welche sich gerne in Arbeit oder die Gemeinschaft investieren tappen können ist, dass sie sich manchmal zu viel zumuten.

Dies kann sich in körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen zeigen. Die Belastungen können sich aber auch auf die Stimmung und das Verhalten gegenüber den Menschen im Umfeld auswirken.

Wenn du unter Stress aufblühst, könnte es sein, dass du ein «Stress-Junkie» bist. Tatsächlich kann Stress im Körper die Ausschüttung bestimmter Hormone bewirken, die ein «High»- oder «Flow-Gefühl» auslösen, das durchaus als angenehm empfunden werden kann, allerdings auch Suchtpotenzial hat.

Vielleicht ist es für dich manchmal gar nicht so einfach, den richtigen Moment für eine Pause zu spüren. Oder es ist dir eventuell ab und zu sogar lieber, etwas selbst zu machen, weil es schneller geht als bei anderen.

Dir ist vermutlich bewusst, dass Stress auf die Dauer an die eigene Substanz geht. Du weisst auch, dass du nur für andere da sein kannst, wenn es dir selbst gut geht.

Und jetzt kommts...

Es könnte sein, dass du dich mehr über deine Leistung definierst, als dir bewusst ist und deiner Gesundheit zuträglich ist. Vielleicht ist es für dich wertvoll, dir von Zeit zu Zeit diese zwei Fragen zu stellen:

- a) Wer bin ich ohne die Anerkennung von anderen für meine Leistung?
- b) Kann ich mich selbst wertschätzen, auch wenn mal etwas schiefgeht?

Es ist weise, immer wieder zu prüfen, mit welchen Gedanken oder Rollen du dich identifizierst und ob du deinen **Selbstwert** hauptsächlich von aussen beziehst oder ihn aus dir selbst schöpfen kannst.

### Und das kannst du dagegen tun

Zum Glück gibt es ein paar Massnahmen, die du ohne grosse Vorbereitung (jetzt) **sofort** umsetzen kannst, um dein Stress-Level merklich zu reduzieren. Hier einige Ideen:

1. **Atmung:** Atme bewusst tief in den Bauch, so oft wie du kannst! In Stress-Situation neigen wir zu flacher Atmung. Regelmässig tief ein- und ausatmen bringt frischen Sauerstoff in die Zellen und fördert die Fähigkeit zu entspannen.
2. **Bewegung:** Stress-Hormone werden am besten durch muskuläre Betätigung abgebaut. Ein (Wald-)Spaziergang oder Yoga beruhigen Körper und Geist. Wenn du gerade nicht raus kannst, presse z.B. deine Hände oder die Beine aneinander. Auch das Anheben der Mundwinkel und das herzhaft **Lachen** bewirken Wunder!
3. **Ernährung:** Sorge dafür, dass du täglich genug gutes Wasser und vitalstoffreiche Nahrungsmittel zu dir nimmst (Inspirationen für deine Vitalität findest du [hier](#)). Lass dir Zeit beim Kauen, genieße deine Mahlzeit und höre auf, Dinge zu konsumieren, die dir nicht guttun (v.a. schlechte Nachrichten oder zu viel Social Media).
4. **Berührung:** Die Haut ist das grösste Organ und reagiert direkt mit Entspannung bei sanfter Berührung. Massiere deinen Nacken einige Minuten so, wie es dir angenehm ist, oder melde dich für eine Massage an. Eine Umarmung zu schenken oder zu empfangen, ist ebenfalls wohltuend.
5. **Baden:** Wasser hat eine belebende und / oder beruhigende Wirkung auf den Kreislauf. Entspanne in der Badewanne oder bring deinen Geist mit einem «Schwumm» im See / Fluss oder einer kalten Dusche ins Hier und Jetzt.
6. **Entlastung:** Gönn dir einen Lieferservice für Einkäufe, engagiere eine Reinigungskraft oder profitiere von der Nachbarschaftshilfe. Die meisten Menschen helfen gerne, wenn sie darum gebeten werden.
7. **Glückshormone:** All die erwähnten Tipps führen automatisch dazu, dass dein Körper vermehrt sogenannte Glückshormone ausschüttet. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass diese Stoffe (z.B. Dopamin oder Serotonin) stimulierende, entspannende oder schmerzlindernde Wirkungen haben.

Nur du weisst, was dir am meisten hilft, deine aktuelle Situation konstruktiv zu bewältigen. Erlaube dir, die erwähnten Möglichkeiten **regelmässig** zu nutzen – dir zuliebe.

## Dein aktuelles Stress-Level

Ergänzend zu den (für dich wirkungsvollsten) Sofortmassnahmen kannst du einige praktische und leicht vollziehbare Schritte nutzen, anhand derer du (mit ein bisschen Übung) eigene **unbewusste (Leistungs-)Muster** erkennen kannst.

Denn erst wenn du dir bewusst wirst, was dich limitiert, kannst du neue Verhaltensmuster etablieren, die dir dauerhaft Gesundheit, Gelassenheit und Glück ermöglichen.

Tatsächlich kann jeder Mensch lernen, stressige Gedanken zu beobachten (Technik 1), unangenehmen Gefühlen nicht auszuweichen (Technik 2) und liebevoller mit sich selbst umzugehen / zu sprechen (Technik 3).

Indem du diese drei Techniken täglich trainierst, lernst du, dich selbst wertzuschätzen. Selbstwert erzeugt psychische Stabilität und damit eine gute Stress-Resistenz.

So gelingt es dir auch, rechtzeitig zu spüren, wann es Zeit für eine **Pause** (= Kraftquelle anzapfen) oder eine **Delegation** einer Aufgabe ist, damit du dich nicht übernimmst.

Zudem bringst du «Kopf und Herz» immer wieder in Balance und damit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass du dich selbst übergehst.

Dadurch wird für dich in deinem Leben mehr vorstellbar, als du bis jetzt für möglich hältst... und Gelassenheit wird zu deiner (Erfolgs-)Gewohnheit.

## Deine nächsten Schritte

Auch wenn du dich aktuell gesund und leistungsfähig fühlst, solltest du körperliche Symptome, die regelmässig auftreten, ernst nehmen. Nimm den Stress nicht auf die leichte Schulter, nur weil du gerne viel arbeitest oder dich für die Gemeinschaft engagierst.

Weshalb ich dir dazu rate? Weil ich in der Begleitung von Menschen immer wieder sehe, dass viele die eigene innere Stimme «überhören» (wollen) – aus welchen Gründen auch immer. Das führt dazu, dass sie sich selbst übergehen und sich die Chance verbauen, herauszufinden, welches Mass an **Belastung** und **Entspannung** für sie passend ist.

Dass du dir Zeit genommen hast, den Stress-Test auszufüllen und diesen Bericht zu lesen, zeigt, dass du offen bist für neue Perspektiven.

Für Menschen wie dich beschreibe ich in meinem Buch «**Brücken-BauerIn in anspruchsvollen Zeiten**», wie es in 7 Schritten gelingt, mehr Lebensqualität für sich selbst und die Liebsten zu gewinnen.

In diesem Buch lernst du, wie du die drei zentralen Grundtechniken – «**Gedanken beobachten, Gefühle fühlen, liebevolles Selbstgespräch**» – nachhaltig in dein Leben integrierst. Du wirst staunen, wie befreiend es ist, in anspruchsvollen Situationen nicht mehr reflexartig «reagieren» zu müssen, sondern gewählt «agieren» zu können.

Natürlich erfährst du auch, wie es dir gelingt, **unbewusste Muster / Identifikationen** (die Quelle stressiger Gedanken) zu bemerken, **deine Kraftquellen zu nutzen** und erstaunliche Entwicklungspotenziale in deinem Lebensstil zu erkennen.

So wirst du bedeutende Fortschritte in deiner Selbst-Bewusstheit machen und Ziele erreichen, von denen du bisher nur geträumt hast.

Bestelle **JETZT** dein Buch mit persönlicher Widmung, [indem du hier klickst!](#)

Und weil du dir Zeit genommen hast, diesen Bericht bis zu Ende zu lesen, bekommst du noch ein **Geschenk** von mir...



## Dein aktuelles Stress-Level

### Dein Geschenk

Möchtest du gerne erfahren, welches **Potenzial** in dir schlummert?

Falls ja, schenke ich dir ein **20-minütiges Impuls-Gespräch**, bei dem du erfährst...

- ✓ wo du dir in deinem Leben gerade selbst am meisten im Weg stehst (ohne dass du es merkst),
- ✓ wie es dir gelingt, Routinen (die dir schaden) loszulassen und neue Gewohnheiten zu etablieren,
- ✓ wie du dein Potenzial dauerhaft zur vollen Entfaltung bringst und mehr Gelassenheit, Gesundheit und Glück in dein Leben ziehst.

Buche **JETZT** dein Impuls-Gespräch, [indem du hier klickst.](#)

## Ich freue mich auf dich!

