



STRESSCHECK

Finde in nur 3 Minuten heraus, wie stark dein Alltag dich belastet –
und was du jetzt tun kannst.



NINA HUNZIKER

ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATUNG

STRESSCHECK

Wie geht es dir wirklich?

Willkommen, Mama!

Du hältst so viele Bälle gleichzeitig in der Luft – kein Wunder, dass sich manchmal Stress breitmacht. Doch: Wie gestresst bist du wirklich?

Mit diesem kurzen Test findest du heraus, wie stark dein Stresslevel ist – und was du **sofort** tun kannst, um wieder mehr Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen.

So geht's:

- Lies jede Aussage und wähle, wie sehr sie auf dich zutrifft.
- Kreuze entsprechen die Punkte an: 0 = trifft garnicht zu, 4 = trifft voll zu.
- Am Ende wertest du dein Ergebnis aus.

SELBSTTEST

Bewerte von 0-4 Punkten (0 = trifft garnicht zu, 4 = trifft voll zu)

Gedanken und Psyche

- ● ● ● Ich fühle mich oft gereizt oder überfordert
- ● ● ● Ich habe das Gefühl, nie alles zu schaffen
- ● ● ● Ich denke oft: „Ich kann nicht mehr!“

Körperliche Symptome

- ● ● ● Ich bin häufig müde, obwohl ich ausreichend schlafe
- ● ● ● Ich habe Kopfschmerzen, Verspannungen oder Magenprobleme
- ● ● ● Mein Zyklus ist unregelmässig oder verändert

Alltag und Verhalten

- ● ● ● Ich nehme mir kaum Zeit für mich selbst
- ● ● ● Ich esse oft unkontrolliert oder aus Frust
- ● ● ● Ich bin ständig „auf Standby“ – Entspannung fällt schwer

Emotionen und Umgang mit Stress

- ● ● ● Ich habe das Gefühl, für niemanden genug zu sein
- ● ● ● Ich ziehe mich zurück oder bin oft emotional
- ● ● ● Ich spüre wenig Freude im Alltag

Auswertung

● 0–10 Punkte: *Alles im grünen Bereich*

Du hast gesunde Strategien im Alltag. Achte trotzdem regelmäßig auf Pausen und Balance.

● 11–20 Punkte: *Leichter bis mittlerer Stress*

Du bist regelmässig gestresst – kleine Veränderungen können dir helfen, wieder mehr Gelassenheit zu finden.

● 21+ Punkte: *Warnzeichen!*

Dein Körper & Geist signalisieren: Es ist Zeit, dich um dich selbst zu kümmern – hol dir Unterstützung, bevor der Stress dich ausbrennt.

Hinweis: Stress zeigt sich oft schleichend – dieser Test ersetzt keine medizinische Diagnose. Aber er ist dein erster Schritt in Richtung mehr Balance.

BONUS

3 sofort umsetzbare Anti-Stress-Tipps für Mamas

3-Minuten-Atemübung

→ 4 Sekunden einatmen, 4 halten, 4 ausatmen, 4 halten – 5x wiederholen

Mama-Zeit blocken

→ Jeden Tag 15 Minuten nur du – ohne Wäsche, ohne Kind, ohne Handy

"Nein" üben mit gutem Gewissen

→ Übung: Sag 1x täglich bewusst "nein" zu etwas, das dir nicht guttut

Willst du langfristig raus aus der Stressspirale?

Dann starte jetzt meinen Mini-Onlinekurs "Stressfrei Mama sein" oder hol dir mein Workbook mit Übungen für 7 Tage.

www.ninahunziker.com

oder vereinbare ein kostenloses Erstgespräch:

ninahunzikerberatung@gmx.ch oder per WhatsApp unter 078 675 56 34