

# STRESSZ ÉRZÉKENYSÉGI SKÁLA

Minden kérdésre szánjon elegendő időt.

Kérem legyen őszinte amennyire lehetséges.

Tegyen jelet abba a négyzetbe, amelyik jellemző Önre!

Amennyiben 7-nél több igenje van, akkor önnek ajánlott a

**STRESSZKALAUZ** és a **GONDOLAT HATALMA** könyv és tanfolyam.

**Információ:** [www.guseo.hu](http://www.guseo.hu)

**Jelentkezés a tanfolyamra:** [www.stresszkontroll.hu](http://www.stresszkontroll.hu)

IGEN	NEM
------	-----

1	Úgy érzem, hogy nincs annyi órája a napnak, hogy mindent elvégezzek, amit meg kell tennem.		
2	Mindig gyorsan mozgok, megyek, beszélek, eszem.		
3	Gyakran türelmetlen vagyok azzal a mértékkel ahogyan az események zajlanak.		
4	Tudatlanul is siettetek másokat, hogy haladjanak és siettessenek másokat.		
5	Hajlamos vagyok mások mondatait helyettük befejezni.		
6	Feleslegesen ingerült leszek, amikor az előttem haladó autó olyan sebességgel megy, amit én lassúnak ítélek meg.		
7	Frustráltnak érzem magam amikor sorba kell állnom.		
8	Nem tudom elviselni ha azt látom, hogy valaki lassabban végzi a feladatot, mint azt én el tudnám végezni.		
9	Úgy gondolom, és gyakran meg is teszem, hogy egyszerre több feladatot csinállok.		
10	Még pihenés közben is az üzleti/személyes problémák foglalkoztatnak.		
11	Türelmetlenné válok, ha rutin feladatokat kell végrehajtanom.		
12	Legtöbbször gyorsan átfutom az olvasnivalót. Ha lehetséges kivonatos összefoglalókat szerzek, hogy időt takarítsak meg.		
13	Hajlamos vagyok arra, hogy nyomatékosan hangsúlyozzam a kulcsszavakat a mindennapi beszédemben, még akkor is, ha valójában nem szükséges ezt tennem.		
14	Szokásom, hogy mondataim utolsó szavait sokkal gyorsabban mondom, mint elkezdtem.		
15	Beszélgetések során nehézséget okoz, ha nem az én munkámról és érdeklődési körömről van szó.		
16	Úgy teszem, mintha figyelnék másokra és szempontjaikra, valójában a saját gondolataimmal vagyok elfoglalva.		
17	Gyakran meghatározatlan büntudatot érzek amikor lazítok, vagy semmit sem csinállok egy néhány órán, vagy napon át.		
18	Megpróbálok egyre rövidebb idő alatt egyre jobban teljesíteni, és ennek eredményeképpen csökkentem az előre nem látható események előfordulását.		
19	Gyakran ökölbe szorítom a kezem, dobolok az asztalon, vagy ütögetem egyik öklömmel a másik tenyerem, amikor lényeges ponthoz érek a beszélgetésben.		
20	Úgy érzem, hogy a munkámban sok nehezen betartható határidő van.		
21	Gyakran összeszorítom az állkapcsomat.		
22	Előfordul, hogy csikorgatom a fogaimat.		
23	Gyakran viszem haza a munkát, hogy éjjel dolgozzak.		
24	Úgy érzem, többször értékelem magamat és másokat és az aktivitásukat számokban mint régebben.		
25	Elégedett vagyok jelenlegi munkámmal.		
26	Vannak megrögzött szokásaim: tisztaságmánia, rendmánia, munkamánia, vagy mások...		
27	Szeretnék mindenben maximálisan megfelelni, a tökéletességre törekszem.		
28	Bizonyos szokásaim rabja vagyok.		
29	Nem szeretek lemondani semmiről.		
30	Szeretek listákat gyártani elvégzendő dolgaimról.		