



PEOPLE INVESTMENT

Checklist Stress

1. Voelt u zich snel geïrriteerd?
2. Bent u snel ontroerd?
3. Werkt u meestal nauwkeurig?
4. Bent u vaak ontevreden?
5. Bent u gauw bang?
6. Aarzelt u vaak bij beslissingen?
7. Wordt u snel ongeduldig?
8. Wordt uw leven te veel door anderen beheerst?
9. Bent u opvliegend?
10. Bent u vergeetachtig?

11. Voelt u zich vaak eenzaam?
12. Voelt u zich vaak lusteloos?
13. Ziet u de toekomst vaak somber in?
14. Voelt u zich vaak opgejaagd in uw werk?
15. Lijdt u aan minderwaardigheidsgevoelens?
16. Wantrouwt u veel van de mensen om u heen?
17. Kunt u alleen van grote dingen genieten?
18. Blijft u zich om wat er gebeurt lang zorgen maken?
19. Vindt u dat u teveel rookt?
20. Kunt u tegenwoordig moeilijk tot rust komen?

21. Drinkt u vaak meer dan goed voor u is?:
22. Slaapt u slecht?
23. Wordt u 's morgens moe wakker?
24. Bent u gevoelig voor de weersomstandigheden?
25. Valt het u moeilijker om u te concentreren?
26. Bent u te zwaar?
27. Komt u lichaamsbeweging te kort?
28. Heeft wel eens borstklachten?
29. Past u zich makkelijk aan bij onverwachte veranderingen, in het werk of privé?

30. Bent u gevoelig voor lawaai?
31. Heeft u snel hoofdpijn?
32. Heeft u vaak maagklachten?
33. Heeft u vaak klamme handen?
34. Ontvlucht u vaak gezelschap?
36. Kunt u tegenwoordig minder goed kritiek verdragen?
37. Schrikt u vaak overmatig?