

Bin ich bereit für: Einsteiger-Kurs Stressmanagement?

SARINA KRÖGER · Ernährungsberatung, Bewegung & Stressmanagement

Setze ein Kreuz bei deiner Antwort. Lösungen + Auswertung unten.

1. Welche Hormone bei akutem Stress?

- ☐ a) Insulin, Melatonin ☐ b) Cortisol, Adrenalin ☐ c) Östrogen, Testosteron

2. Eustress vs. Distress?

- ☐ a) Eustress = positiv, Distress = chronisch/belastend ☐ b) Beide gleich ☐ c) Eustress nur im Schlaf

3. 4 Säulen des Stressmanagements?

- ☐ a) Instrumentell, mental, regenerativ, körperlich ☐ b) Sport, Schlaf, Essen, Trinken ☐ c) Therapie, Medikamente, Meditation, Atmung

4. Was ist ein „innerer Antreiber“?

- ☐ a) Unbewusster Glaubenssatz wie „Sei perfekt“ ☐ b) Bewegungstrainer ☐ c) Hormon

5. Wie funktioniert 4-7-8-Atmung?

- ☐ a) 4 Sek ein, 7 halten, 8 aus ☐ b) 4 Min ein, 7 Min halten, 8 Min aus ☐ c) Schnell hecheln

6. Was bedeutet PMR?

- ☐ a) Pulsierende Massage-Routine ☐ b) Progressive Muskelentspannung ☐ c) Premium-Meditation

7. Typische AT-Grundformel?

- ☐ a) „Mein Arm ist ganz schwer / warm“ ☐ b) „Ich bin stark“ ☐ c) „Ich kann alles“

LÖSUNGEN

1b · 2a · 3a · 4a · 5a · 6b · 7a

AUSWERTUNG

6-7 Punkte — Du bist bereit. Direkt weiter zum Einsteiger-Kurs Stressmanagement.

3-5 Punkte — Solide Basis. Wiederhole 2-3 Module, dann weiter.

0-2 Punkte — Kurs nochmal durchgehen, dann erneut testen.