



Anti-Weihnachtsstress-Test

1. Freuen Sie sich auf die Organisation des Weihnachtsfestes und haben Sie Spaß an der Vorbereitung? Ja Nein
2. Wissen Sie schon, mit welchen Personen Sie das Weihnachtsfest feiern möchten? Ja Nein
3. Mögen Sie andere Menschen gern beschenken? Ja Nein
4. Lieben Sie es, Weihnachtseinkäufe zu tätigen? Ja Nein
5. Können Sie die Besinnlichkeit der Weihnachtszeit genießen? Ja Nein
6. Fällt es Ihnen leicht, spezielle Weihnachtstermine abzusagen? Ja Nein
7. Finden Sie die Weihnachtszeit entspannend? Ja Nein
8. Gönnen Sie sich in der Weihnachtszeit Zeit für sich selbst? Ja Nein
9. Verläuft Ihr Weihnachtsfest mit allen Verwandten harmonisch? Ja Nein
10. Fällt es Ihnen leicht, Weihnachten nach ihren eigenen Vorstellungen zu feiern? Ja Nein

Auswertung:

Sie haben **10x mit Ja** geantwortet.

Herzlichen Glückwunsch! Die Weihnachtszeit ist für Sie eine harmonische, entspannte und freudige Zeit, die Sie nach Ihren Vorstellungen gestalten.

Sie haben **6-9x mit Ja** geantwortet.

Im Großen und Ganzen verläuft die Weihnachtszeit so, wie Sie es gern mögen. An der einen oder anderen Stelle könnten Sie noch etwas entspannter sein.

Sie haben **0-5x mit Ja** geantwortet.

Höchste Zeit für Sie etwas zu ändern. Überprüfen Sie, was Sie für sich selbst tun können, damit Sie die Weihnachtszeit wieder entspannt genießen können.

Eine Idee ist mein speziell entwickeltes Anti-Weihnachtsstress-Coaching.

Neugierig? Hier ist es! →