



Unser Taunus

Das regionale Online-Magazin

Auswertung Verspannungs-Test

1-26 Punkte

Sie halten die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Sie sollten aber auf sich Acht geben und in dem einen oder anderen Punkt Ihres Lebens Stress reduzieren. Achten Sie darauf, dass sich die Spannungssignale nicht noch mehr häufen.

27-60 Punkte

Ihr Körper drückt ein hohes Maß an psychischer und körperlicher Spannung aus. Es ist mehr als wahrscheinlich, dass Sie stark unter Stress stehen. Auf jeden Fall sollten Sie sich mit dem Thema beschäftigen und Gegenmaßnahmen treffen. Erlernen Sie eine Entspannungs- oder Meditationstechnik, treiben Sie maßvoll Sport und gönnen Sie sich Entspannung und Ruhe mit schönen Dingen. Überdenken Sie Ihre Arbeits- und Ihre private Situation. Gehen Sie zu einem Mediziner, um die körperlichen Symptome zu klären. Vielleicht liegt Ihren Symptomen ein organisches Leiden zugrunde (Schilddrüsenfunktion, Nierenerkrankung etc.).

Haben Sie 0 Punkte?

Dies wäre ein Idealfall, den man sich im praktischen Leben kaum vorstellen kann. Es könnte sein, dass Sie Ihre Körpersignale nicht wahrnehmen oder nicht sehen wollen. Vielleicht sollten Sie darüber nachdenken.