

## Sind Sie gestresst?

	nie	häufig	sehr oft
1. Schlafen Sie schlecht, zum Beispiel weil Sie schlecht Einschlafen können, nachts häufig wach werden oder morgens früh aufwachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Haben Sie Verspannungen im Nacken- oder Muskelbereich, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Können Sie sich schlechter konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sind Sie gereizt, lustlos, launisch oder apathisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sind Sie vergesslicher und können sich Sachen schlechter merken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haben Sie Schwierigkeiten sich zu entspannen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Können Sie schlechter abschalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie mindestens 3 Fragen mit „sehr oft“ oder „häufig“ beantwortet haben, wenden Sie sich an das [Team von Neogebospa](#).

Wir zeigen Ihnen in unserem Neogebospa Spa, wie Sie entspannter durch den Alltag gehen.