

Afklar om dine stress/depression symptomer er Maskuline eller Feminine.

Print siden og sæt hurtig kryds enten til højre eller til venstre for den påstand der matcher dig.

Du bebrejder dig selv	Det er de andres skyld	
Du føler sig trist, apatisk og værdiløs	Du er vred, irriteret, og føler sig vigtig	
Du er nervøs, bange og angst	Du er mistænksom og føler sig overvåget	
Du undgår for al del konflikter	Du ender tit op i konflikter	
Du søger så vidt muligt at være venlig og udglattende	Du er konfronterende	
Du trækker dig og skammer dig når du føler dig kritiseret	Du går til mod angreb når du føler sig kritiseret	
Du har svært ved at holde hvad du lover dig selv. Du lover dig selv for meget	Du kræver respekt fra andre fordi du er flittig	
Du føler dig mislykket	Du tror andre forventer at du fejler	
Du er handlingslammet og nervøs	Du er rastløs og utålmodig	
Du er altid sent på den	Du er besat af tidsplaner og er meget punktlig	
Du sover for meget, kronisk træthed	Sover for lidt, søvnløshed	
Du har svært ved at sige nej, du er for god af dig	Du er kontrollerende og styrende. Mangler tillid.	
Du har skyldfølelse, for din adfærd	Du føler skam, for den du er.	
Du har svært ved at modtage ros	Frustreret over at du ikke roses nok.	
Du finder det nemt at tale om svagheder, tvivl og sårbarhed	Bange for at tale om svagheder og tvivl. Du hader svaghed og følelser	
Du forpurrer din egen succes	Du er bange for at tabe masken	
Du har behov for anerkendelse for at føle dig tryk	Du har behov for at vinde for at føle dig tryk	
Du bruger mad, venner, og "kærlighed/ nye romancer" til at dulme/undgå følelser	Bruger alkohol, stoffer, TV, sport og sex til at dulme/undgå følelser	
Du er ved at oparbejde mange sygedage	Du tænker altid på hvad du kan gøre bedre	
Du føler sig hjælpeløs og alene	Du er afvisende overfor at søge hjælp	
Du prøver at finde en forklaring på dine følelser	Du afviser dine egne følelser ved at "fixe" dem	
Du føler dig handlingslammet og svag	Du tænker at "nogle" må gøre noget	
Du mener, at dine problemer kun kan løses, hvis du selv er en bedre ægtefælle, kollega, forælder, ven, mand, mm	Du mener, at dine problemer kun kan løses, hvis din partner/ ægtefælle, kollega, forælder, ven, mm Ændrer sig og behandler dig anderledes	
Du tænker konstant "Er jeg værd at elske?"	Du tænker konstant "bliver jeg elsket nok?"	
< Summer antal kryds. Feminint stress.	Maskulin stress. Summer antal kryds>	

Hvad gør det ved dig at se de tal der viser sig?	Hvad føler du og hvad tænker du?
--	----------------------------------

Hvis du ønsker at reducere dit stress og få mere styr på dig selv, så kontakt mig på mail eller telefon. Et stress coaching forløb, gør at du styrker dit ståsted. Du får effektive redskaber til at håndtere dit stress. Det giver god samvittighed, fordi du mestrer dit liv som mand, uden medicin.

Kontakt mig på mobil 20162911 eller mail lige nu og vi aftaler et uforpligtende gratis møde om situationen. Vi afstemmer forventninger inden vi aftaler videre forløb. Medbring dine test resultater. Læs mere på [STRESSCOACHING](#)

Venlig hilsen
Karl-Otto Sandvik.