

En... hoeveel zijn het er?

0 kruisjes:

Niks aan de hand. Lekker zo doorgaan.

1-6 kruisjes:

Je bent vermoeid. Let een beetje op. Geen reden tot paniek.

7-12 kruisjes:

Je hebt milde stressklachten. Je reserves worden aangetast. Zorg voor herstel! Pak wat meer ontspanning en rust in je dag. Misschien interessant voor jou: onze [karacterscan](#).

13-18 kruisjes:

Opgepast! Je hebt stressklachten. Neem maatregelen voordat je overspannen raakt of erger. Mogelijk wil je ter preventie een coachtraject in. Klik in dat geval [hier](#) voor suggesties.

19-24 kruisjes:

Oeps. Je vertoont signalen van overspannenheid. Waarschijnlijk sta je al langere tijd onder druk. Er is sprake van uitputting. Ga naar je huisarts. Zoek hulp. Overleg met je werkgever of er ruimte is voor een coachtraject. Klik [hier](#) voor suggesties.

25 kruisjes of meer:

Je hebt het waarschijnlijk zelf al gevoeld. Je kunt er niet omheen. Je zit in een burn-out. Je staat op scherp en bent ernstig overbelast. Ga naar je huisarts. Zoek hulp. Overleg met je werkgever of er ruimte is voor een begeleidend coachtraject. Klik [hier](#) voor wat suggesties.