

Stresstest

(Klinisch getestet)

Das Bild auf der folgenden Seite ist im Krankenhaus von Bichat dazu benutzt worden, verschiedene Stress-Niveaus zu testen.

Schauen Sie sich die beiden Delphine, die aus dem Wasser springen, genau an. Die Delphine sind absolut identisch! Die Forscher haben festgestellt, dass Menschen, die unter Stress stehen, die beiden Delphine verschieden wahrnehmen. Je mehr eine Person unter Stress steht, desto unterschiedlicher werden die beiden Delphine wahrgenommen.

Generell gilt: Je mehr die beiden Delphine in der subjektiven Wahrnehmung voneinander abweichen, desto höher ist der aktuelle Stresslevel der betreffenden Person.

Wenn Sie die beiden Delphine sehr unterschiedlich sehen, hier ein guter Rat:

Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, gehen Sie nach Hause und ruhen Sie sich aus!!

