



Persönlicher Stress—Check Fragebogen 1

Länger andauernder Stress hat häufig negative Auswirkungen auf Gesundheitsfaktoren. Daher ist es gut und wichtig diesen zu überprüfen. In diesem Zusammenhang sollten wir uns bei Stress Fragen, durch welche Verhaltensweisen oder Gedankengänge Stress im Körper auftritt.

Bitte jeweils die entsprechende Spalte ankreuzen und die Kreuze an den Enden der einzelnen Spalten zusammenzählen. WICHTIG: Bitte alle Fragen möglichst spontan ausfüllen!

Block 1	häufig 2 Punkte	selten 1 Punkt	nie 0 Punkte
Mein Blutdruck ist zu hoch			
Ich leide an Übelkeit			
Ich habe Alpträume			
Meine Beine/Hände zittern			
Meine Hände/Füße sind kalt			
Ich kann nicht richtig durchatmen			
Ich fühle mich schwach			
Ich habe Herzschmerzen			
Meine Verdauung ist gestört			
Ich leide unter niedrigem Blutdruck			
Privater Ärger lässt mich nicht los			
Beruflicher Ärger lässt mich nicht los			
Ich habe Migräneanfälle			
Ich bin innerlich unruhig			
Ich möchte immer schlafen			
Ich bin nervös			
Hitzewallungen überkommen mich			
Ich habe Kopfschmerzen			
Bestimmte Muskeln sind verspannt			
Mir schwindelt			
Rücken und Kreuz tun mir weh			
Ich kann nicht einschlafen			
Gesamt:			



Fragebogen 1

	häufig 2 Punkte	selten 1 Punkt	nie 0 Punkte
Block 2			
Ich fühle mich hoffnungslos			
Ich wache nachts wiederholt auf			
Ich habe schweißnasse Hände / Stirn			
Ich kann mich schlecht konzentrieren			
Gesamt:			

	häufig 2 Punkte	selten 1 Punkt	nie 0 Punkte
Block 3			
Ich leide unter Magenbeschwerden			
Mein Herz rast und stolpert			
Mir steckt ein Kloß im Hals			
Ich spüre ein Druckgefühl in der Brust			
Weinanfälle überkommen mich			
Ängste überfallen mich			
Gesamt:			

Gesamtpunktzahl 1 – 3:



Fragebogen 2

Gesundheitsrisiko durch Stress

Beschwerden	immer	häufig	manchmal	selten	nie
Appetitlosigkeit					
Unregelmäßiges Essen					
Zuviel Essen					
Weniger Bewegung und Sport als gewünscht					
Weniger Freizeit als gewünscht					
Mehr Rauchen als gewünscht					
Alkohol trinken, um abzuschalten					
Alkohol oder Medikamente zum einschlafen					
Gesamt:					



Fragebogen 3: Block 1

Auswirkungen auf Verhalten und Gefühle

Beantworten Sie diese Fragen bitte so spontan wie möglich (ohne länger darüber nachzudenken) und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an. Beachten Sie dabei die Zahlen, die bei den einzelnen Fragen als Punkte vorgegeben sind und tragen Sie diese bitte jeweils am Zeilenende unten ein.

Frage	immer	häufig	manchmal	selten	nie
Fällt es Ihnen schwer, „nein“ zu sagen?	3	2	0	0	0
Schweifen Ihre Gedanken in Gesprächen mit anderen ab?	5	4	2	0	0
Beschäftigen Sie sich mit mehreren Dingen gleichzeitig?	5	4	3	1	0
Beschäftigen unangenehme Dinge Sie noch sehr lange?	5	4	2	0	0
Sind Sie ungeduldig, wenn Sie warten müssen?	4	3	2	1	0
Sind Sie der Meinung, dass die meisten Menschen um Sie herum uninteressant sind?	5	4	1	0	0
Fällt es Ihnen schwer, Andere um etwas zu bitten?	3	2	0	0	0
Regt es Sie auf, wenn Sie sehen, wie andere tun, was Sie selbst viel besser können?	5	4	3	1	0
Beschäftigen Sie Probleme der Arbeit auch während der Freizeit?	5	4	2	0	0
Sind Sie immer in Eile (z.B. Gehen, Essen)?	5	4	1	0	0
Unterbrechen Sie Ihren Gesprächspartner, wenn der Ihnen zu langsam spricht?	4	3	2	1	0
Raten Sie Anderen gerne, wie sie etwas besser machen können?	4	3	2	1	0
Können Sie sich schlecht entscheiden?	4	3	2	1	0
Gesamt:					



Fragebogen 3: Block 2

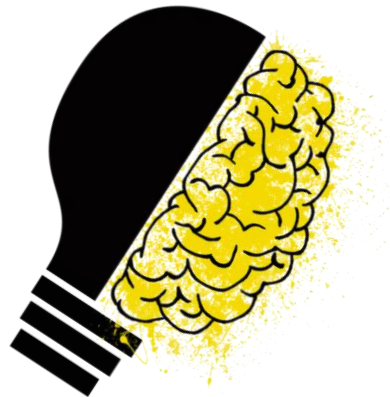
Beantworten Sie auch die folgenden Fragen bitte so spontan wie möglich (ohne länger darüber nachzudenken) und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an.

Frage	Antwort	Punkte
Wie sprechen Sie?	Sehr schnell	3
	schnell	2
	gemäßigt	0
	ruhig	0
	bedächtig	0
Wieviel Zeit haben Sie an einem gewöhnlichen Tag für sich (z.B. zum Alleinsein, Nichtstun, Spaziergehen?)	Mehr als 3 Stunden	0
	2-3 Stunden	0
	1-2 Stunden	0
	Weniger als 1 Stunde	2
	keine	4
Was tun Sie, wenn das Auto vor Ihnen zu langsam ist und Sie nicht überholen können?	Wütend schimpfen	4
	Hupen	3
	Auf dem Lenkrad trommeln	2
	Das Radio anstellen	1
	Gelassen hinterherfahren	0
Gesamt:		

Fragebogen 3: Block 3

Schätzen Sie sich auf den folgenden Skalen ein und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an. Sie wählen bitte zwischen zwei Gegensätzen und zwar mit 5 Ausprägungsgraden, wobei 5 für „vollkommen zutreffend“ und 1 für „völlig unzutreffend“ steht.

Frage	5	4	3	2	1	Punkte
Sind Sie verschlossen (5) oder offen (1)?	3	1	0	0	0	
Sind Sie beruflich ehrgeizig (5) oder zufrieden mit dem erreichten (1)?	3	2	0	0	0	
Sind Sie eigennützig (5) oder selbstlos (1)?	3	2	0	0	0	
Sind Sie anspruchsvoll (5) oder bescheiden (1)?	3	2	0	0	0	
Gesamt:						



So, jetzt ist es geschafft!



Hier finden Sie Ihre Ergebnisse der Stressanamnese

Fragebogen 1: Stressfolgen Punktzahl

0 - 12	Sie können sich über relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Stressmanagementtraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben. Sie können damit rechnen, dass sich die Beschwerden bessern oder beseitigen lassen. Durch das Training kann Ihre Leistungsfähigkeit weiter gesteigert werden
13 - 27	Die Kettenreaktion zwischen körperlichen und seelischen Störungen findet bei Ihnen schon statt. Sie sollten bald damit beginnen, ein Stressmanagementtraining durchzuführen und das Erlernte in den Alltag zu übertragen. Nach dem Training wird eine wesentliche Besserung bzw. Beseitigung der Symptome erreicht werden.
28 und mehr Punkte	Sie stecken bereits tief im Kreislauf der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun. Ein Training kann ein sehr sinnvoller Anfang sein, um Linderung der Beschwerden zu erreichen. Jedoch sollten Sie damit rechnen, dass der Verlauf länger dauert und eine konsequente Arbeit an sich selbst voraussetzt

Fragebogen 2: Gesundheitsrisiken durch Stress

Wenn Sie mehr als 3x „manchmal“ bzw. mehr als 2x „häufig“ oder „immer“ angekreuzt haben, hat Stress bei Ihnen möglicherweise schon Gesundheitsrisiken hervorgerufen.



Fragebogen 3: Auswirkungen auf Verhalten und Gefühle Punktzahl

0 - 19	Sie sind bei diesem Ergebnis nicht stressgefährdet
20 – 49	Sie sollten versuchen, ruhiger zu werden, die Dinge weniger ernst zu nehmen und lernen, sich zu entspannen, sich Zeit nehmen zur Muße und sich auf das Wesentliche in Ihrem Leben konzentrieren
50 -75	Sie lassen sich von der Zeit, von der Arbeit und den Verpflichtungen auffressen. Das kann, wenn es noch nicht so ist, gefährlich werden. Bitte lassen Sie Ihren Gesundheitszustand überprüfen. Es ist höchste Zeit den Lebensstil zu ändern. Wahrscheinlich wirkt der Stress sich schon auf Ihr Umfeld negativ aus.