

Stressanalyse

Arbeitsverdichtung und Informationsflut tragen dazu bei, Dauerstress ausgesetzt zu sein. Die persönliche Stressanalyse (angelehnt an Udo Böhm ©www.prosalus.info) hilft dabei, Ihr persönliches Stressmuster zu erkennen.



Behandelnder Arzt/Heilpraktiker

Patientennummer

Datum

Name

Titel, Vorname

Geburtsdatum

Telefon oder Mobilnummer privat

E-Mail

01. Fragebogen: Stress-Folgen

Die folgenden Aussagen bzw. Symptome können Warnsignale für Stressbelastungen sein, besonders wenn sie gehäuft auftreten. Gibt es im folgenden Aussagen, die auf Sie persönlich zutreffen? Antworten Sie bitte ganz spontan und tragen Sie bei jeder Frage die Punkte in die letzte Zeile ein:

	Häufig/Stark	Selten/Manchmal	Nicht/Niemals	Punkte
BLOCK 1.1				
Problem	2 P	1 P	0 P	
Mein Blutdruck ist zu hoch				
Ich leide an Übelkeit				
Ich fürchte mich vor Krankheiten				
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 belastet mich im Beruf				
Beruflicher Ärger belastet mich im Alltag				
Ich habe Migräneanfälle				
Ich bin innerlich unruhig				
Ich bin oftmals müde				
Ich bin nervös				
Hitzewallungen überkommen mich spontan				

Ich habe Kopfschmerzen				
Verschiedene Muskeln sind verspannt				
Ich habe Schwindel				
Rücken und „Kreuz“ schmerzen				
Ich kann nicht einschlafen				
Gesamt Punkte				

	Häufig/Stark	Selten/Manchmal	Nicht/Niemals	Punkte
BLOCK 1.2				
Problem	2 P	1 P	0 P	
Ich wache nachts wiederholt auf				
Ich habe schweißnasse Hände/Stirn				
Meine Konzentration ist gestört				
Ich fühle mich überfordert				
Gesamt Punkte				

	Häufig/Stark	Selten/Manchmal	Nicht/Niemals	Punkte
BLOCK 1.3				
Problem	2 P	1 P	0 P	
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 Punkte				

BLOCK 1.4				
Tragen Sie bitte hier stichpunktartig alle Probleme ein, die Sie in letzter Zeit bedrücken – im Betrieb (z. B. Arbeitsklima, Pausenzeiten, Kundenkontakt, Mitarbeiter, Vorgesetzter) Bewerten Sie jedes genannte Problem, je nachdem wie stark es Sie belastet, mit 1 bis 3 Punkten:	Stark/Belastend	Belastend	Etwas belastend	Punkte
Problem	3 P	2 P	1 P	
Gesamt Punkte				

BLOCK 1.1 - 1.4
Addieren sie bitte die Punkte aus den Blöcken 1.1 bis 1.4 und tragen Sie hier die Gesamtpunktzahl ein:

02. Fragebogen: Gesundheitsrisiken durch Stress

Länger andauernder Stress hat häufig negative Auswirkungen auf Gesundheitsfaktoren. In diesem Zusammenhang sollten Sie sich fragen, wie häufig die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen auftreten (Kreuzen Sie bitte jeweils die entsprechende Spalte an und zählen Sie die Kreuze an den Enden der einzelnen Spalten zusammen):

BLOCK 2.1	Immer	Häufig	Manchmal	Selten	Nie
Appetitlosigkeit					
Unregelmäßiges Essen					
Zuviel Essen					
Zu Wenig Bewegung/Sport empfohlen (20min/Tag)					
Mehr Rauchen als gewünscht					
Alkohol trinken, um abzuschalten					
Alkohol oder Medikamente, um einzuschlafen					
Weniger Freizeit als gewünscht					
Gesamt-Anzahl je Spalte					

03. Fragebogen: 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 ein.

BLOCK 3.1	Immer	Häufig	Manchmal	Selten	Nie	Punkte
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 (beim Gehen, Essen usw.)?	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	

BLOCK 3.2

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

	Sehr schnell	schnell	Gemäßigt	Ruhig	bedächtigt	Punkte
Wie sprechen Sie?	3	2	0	0	0	

	Wütend schimpfen	Hupen	Auf dem Lenkrad trommeln	Das Radio anstellen	Gelassen hinterherfahren	Punkte
Wie verhalten Sie sich, wenn das Auto vor Ihnen zu langsam ist und Sie nicht überholen können?	4	3	2	1	0	

BLOCK 3.3

Schätzen Sie sich auf den folgenden Skalen ein und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an. Sie haben die Möglichkeit, zwischen zwei Gegensätzen zu unterscheiden, und zwar mit 5 Ausprägungsgraden von 5 -1 (z. B. „2“ für „ziemlich offen“ und „5“ für „völlig verschlossen“). Die Ausprägungsgrade sind in der Titelzeile angegeben. Beachten Sie auch hier die Zahlen, die bei den einzelnen Fragen als Punkte vorgegeben sind und tragen Sie diese bitte jeweils am Zeilenende ein.

	5	4	3	2	1	0	Punkte
Sind Sie verschlossen (5) oder offen (1)?							
Sind Sie Beruflich ehrgeizig (5) oder zufrieden mit dem Erreichten (1)?							
Sind Sie eigennützig (5) oder selbstlos (1)?							
Sind Sie anspruchsvoll (5) oder bescheiden (1)?							