Stress- und Spannungsfragebogen

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Die beiden folgenden Fragebögen sind einfach gestaltet und sollen grob Ihre Stress- und Spannungsbelastungen widerspiegeln. Bitte beantworten Sie die Fragen immer in Bezug auf Ihre momentane Befindlichkeit bzw. Lebenssituation (letzten Tage).

Stressfragebogen

Kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Felder an.

1. Ich bin schnell ungeduldig.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

2. KollegenInnen bezeichnen mich als ehrgeizig.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

3. Ich versuche mehrere Dinge zur gleichen Zeit zu tun.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

4. Ich muss Anderen mein Können beweisen.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

5. Ich bin leicht erregbar.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

6. Ich fühle mich leicht in die Enge getrieben.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

7. Ich kann schwer „nein“ sagen.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

8. Nach der Arbeit kann ich keine Ruhe finden.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

9. Freunde sagen mir, dass ich zuviel arbeite.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

10. Mein Lebensstandard ist mir wichtig.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

11. Es ist mir wichtig, was Andere von mir denken.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

12. Vorwürfe verkrafte ich schwer.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

13. In Gegenwart eines Vorgesetzten bin ich unsicher.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

14. Ich habe Angst Fehler zu machen.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

15. Ich arbeite im Wechsel- oder Nachtdienst.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

16. Ich bin geräuschempfindlich.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

17. Mein Tatendrang ist schwer zu bremsen.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

18. Ich fühle mich überlastet.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

19. Ich fühle mich wie ausgelaugt.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

20. Mein Lebensrhythmus ist gestört.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

21. Über meine Gesundheit mache ich mir Sorgen.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

22. Es fällt mir schwer Ruhe zu genießen.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

23. Familiäre Schwierigkeiten belasten mich.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

24. Trennungserlebnisse belasten mich.

2	1	0
häufig	manchmal	nie

25. Folgende weitere Stresssituationen belasten mich:

_____

2	1	0
häufig	manchmal	nie

Spannungsfragebogen

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Leiden und Beschwerden. Kreuzen Sie jeweils die zutreffenden Felder an bzw. beantworten Sie die Fragen. Auch hier bezugnehmend auf Ihre momentane Befindlichkeit (letzten Tage).

1. Innere Unruhe

2	1	0
häufig	manchmal	nie

2. Reizbarkeit/Nervosität

2	1	0
häufig	manchmal	nie

3. Einschlafschwierigkeiten

2	1	0
häufig	manchmal	nie

4. Durchschlafprobleme

2	1	0
häufig	manchmal	nie

5. Starkes Schlafbedürfnis

2	1	0
häufig	manchmal	nie

6. Mattigkeit/Schwächegefühl

2	1	0
häufig	manchmal	nie

7. Abgespanntheit

2	1	0
häufig	manchmal	nie

8. Muskelverspannungen

2	1	0
häufig	manchmal	nie

9. Kreuz-/Rückenschmerzen

2	1	0
häufig	manchmal	nie

10. Zittrigkeit

2	1	0
häufig	manchmal	nie

11. Konzentrationsprobleme

2	1	0
häufig	manchmal	nie

12. Aufsteigende Hitze

2	1	0
häufig	manchmal	nie

13. Schweißausbrüche

2	1	0
häufig	manchmal	nie

14. Schwindelgefühle

2	1	0
häufig	manchmal	nie

15. Kopfschmerzen

2	1	0
häufig	manchmal	nie

16. Echte Migräne

2	1	0
häufig	manchmal	nie

17. Berufliche Sorgen

2	1	0
häufig	manchmal	nie

18. Private Sorge

2	1	0
häufig	manchmal	nie

19. Seelische Konflikte

2	1	0
häufig	manchmal	nie

20. Angstgefühle

2	1	0
häufig	manchmal	nie

21. Schwere Träume

2	1	0
häufig	manchmal	nie

22. Krampfhaftes Weinen

2	1	0
häufig	manchmal	nie

23. Beklemmungsgefühle

2	1	0
häufig	manchmal	nie

24. Würgegefühl im Hals

2	1	0
häufig	manchmal	nie

25. Übelkeit

2	1	0
häufig	manchmal	nie

26. Herzschmerzen

2	1	0
häufig	manchmal	nie

27. Herzjagen/Herzklopfen

2	1	0
häufig	manchmal	nie

28. Kreislaufbeschwerden

2	1	0
häufig	manchmal	nie

29. Kalte Hände und Füße

2	1	0
häufig	manchmal	nie

30. Magenbeschwerden

2	1	0
häufig	manchmal	nie

31. Verdauungsbeschwerden

2	1	0
häufig	manchmal	nie

32. Atembeschwerden

2	1	0
häufig	manchmal	nie

33. Grübeln über Krankheiten

2	1	0
häufig	manchmal	nie

34. Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen bzw. bei Auseinandersetzungen?

Im Betrieb/Amt: _____

Zu Hause: _____

35. Welche Probleme belasteten Sie in letzter Zeit? _____

_____

Auswertung Stressfragebogen:

Grobe Einschätzung Ihrer momentanen Lebenssituation.
Addieren Sie die angekreuzten Zahlen. Die Bewertung der Gesamtpunkte finden Sie nachfolgend.

Bewertung:

0 – 9 Punkte
Mit Stresssituationen, die relativ selten bei Ihnen vorkommen, können Sie gut umgehen. Mit Ihren Mitmenschen und mit sich selbst haben Sie zufriedenstellende Arrangements getroffen. Sie sind flexibel und können sich auf Ihre Mitmenschen und die Anforderungen des Alltags gut einstellen.

10 – 19 Punkte
Sie sind stressgefährdet. Sie stehen zwar nicht unter Dauerstress, haben aber immer wieder Stressmomente, wodurch Ihre notwendigen Entlastungs- und Entspannungszeiten zu kurz kommen. Sie sind jedoch genügend flexibel, um Arrangements mit sich selbst und Ihren Mitmenschen zu treffen und der Entspannung etwas mehr Raum in Ihrem Leben zu geben.

20 – 29 Punkte
Ihre Stressmomente in den verschiedenen Lebensbereichen sind bereits so ausgeprägt, dass Gesundheitsstörungen psychischer oder körperlicher Art aufgetreten sind. Ein Entspannungstraining kann Ihnen helfen, einen Teil der Spannungen wieder abzubauen. Davon unabhängig sollten Sie den Ursachen Ihres Stresses nachgehen, Änderungsansätze überlegen und in die Tat umsetzen. Auch hier kann Ihnen ein Entspannungstraining nützlich sein, weil in relativer Gelassenheit die in den Aussagen des Stressfragebogens angesprochenen Themen leichter angegangen werden können.

30 und mehr Punkte
Sie leben in dauerndem Stress. Ihr Organismus befindet sich in einer ständigen Alarmsituation. Akute oder chronische Gesundheitsstörungen machen Ihnen zu schaffen. Zu viele Ihrer Lebensbereiche sind mit emotionalen Belastungen verbunden, sodass zumindest emotionale Entlastung dringend geboten ist. Sie sind wahrscheinlich schon so tief im sich selbstverstärkenden Spiralprozess des Stresses, dass psychotherapeutische Hilfe zur Auflösung des Stressstrudels anzuraten ist. Ein gezieltes Entspannungstraining kann Ihnen eine Linderung und wichtige Hilfe bei der Aufarbeitung der problematischen Themen bringen.

Auswertung Spannungsfragebogen:

1.) Addieren Sie die angekreuzten Zahlen zu den **Fragen 1 – 33.**

2.) Bewerten Sie Ihr Verhalten in Konfliktsituationen bzw. bei Auseinandersetzungen nach folgendem Schema (**Frage 34**):

a) besonnene/überlegte Reaktion	je 0 Punkte
b) erregte/hektische Reaktion	je 2 Punkte
c) sich zurückziehende/aufstauende Reaktion	je 4 Punkte

3.) Bewerten Sie jedes Problem je nach Belastungsstärke (**Frage 35**):

a) etwas belastend	je 1 Punkt
b) belastend	je 2 Punkte
c) stark belastend	je 3 Punkte

Vergleichen Sie Ihre Gesamtpunkteanzahl mit folgender Bewertung.

Bewertung:

0 – 14 Punkte
Sie können sich über Ihre relativ gute psychovegetative Stabilität freuen. Ein Tiefenmuskelentspannungstraining (z.B. Progressive Muskelrelaxation) wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung zeigen. Sie können damit rechnen, dass sich die von Ihnen angegebenen Beschwerden bessern oder ganz beseitigen lassen. Die Einübung von bestimmten Entspannungstechniken ist natürlich Voraussetzung.

15 – 29 Punkte
Die Kettenreaktionen der psychovegetativen bzw. psychosomatischen Störungen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald mit Entspannungsmaßnahmen beginnen. Nach etwa 4 – 6 Wochen konsequenten Trainings, verbunden mit gezielter Problembearbeitung, können Sie eine wesentliche Besserung bzw. Beseitigung der Beschwerden erreichen.

30 und mehr Punkte
Sie stecken bereits tief im Kreisprozess der Verspannungen und emotionalen Belastungen. Sie sollten sich besonders aufmerksam und intensiv mit Entspannung sowie mit Problem- und Konfliktlösungen beschäftigen. Daneben sollten Sie konsequent Entspannungsübungen durchführen. Auch Sie können eine Linderung bzw. die Beseitigung mancher Beschwerden erreichen.

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen