



FESTSTELLUNG IHRES STRESSLEVELS*

		Häufig/Stark	Selten/Manchmal	Nicht/Niemals
1	Reizbarkeit	2	1	0
2	Nervosität	2	1	0
3	Einschlafschwierigkeiten	2	1	0
4	Durchschlafschwierigkeiten	2	0	0
5	Abgespanntheit	2	0	0
6	Muskelverspannungen	2	1	0
7	Kalte Hände/Füße	2	1	0
8	Innere Unruhe	2	1	0
9	Aufsteigende Hitze	2	1	0
10	Schweißausbrüche	2	0	0
11	Schwindelgefühl	2	1	0
12	Zittrigkeit	2	1	0
13	Kopfschmerzen	2	1	0
14	Migräne	2	1	0
15	Mattigkeit	2	1	0
16	Konzentrationsschwierigkeiten	2	1	0
17	Beklemmungsgefühle	2	1	0
18	Berufliche Sorgen	2	1	0
19	Private Sorgen/Konflikte	2	1	0
20	Angstzustände	2	2	0
21	Schwere Träume	2	1	0
22	Grundloses Weinen	2	2	0
23	Kloß-Würgegefühl im Hals	2	2	0
24	Herzschmerzen	2	1	0
25	Herzjagen, Herzstolpern	2	2	0
26	Kreislaufbeschwerden	2	1	0
27	Magenbeschwerden	2	2	0
28	Verdauungsbeschwerden	2	1	0
29	Atembeschwerden	2	1	0
30	Grübeln über die Krankheit	2	1	0
	Summe			

* Quelle: Brenner, H. (2002). Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Publishers.



31. Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen im Betrieb?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

32. Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen zu Hause?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

33. Welche Probleme belasteten Sie zuletzt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



AUSWERTUNG FRAGEBOGEN

Addieren Sie die hinter Ihren Kreuzen stehenden Zahlen!

_____ Punkte

Beurteilen Sie das Verhalten in Konfliktsituationen nach folgendem Schema

- | | |
|--|----------|
| a) besonnen/ überlegte Reaktion | 0 Punkte |
| b) erregte/ hektische Reaktion | 2 Punkte |
| c) sich zurückziehende/stauende Reaktion | 4 Punkte |

Beurteilen Sie ihre Probleme nach Belastungsstärke mit je 1-3 Punkten

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

Gesamtpunktzahl: _____

BEWERTUNG

0-14 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute psychovegetative Stabilität freuen. Das progressive Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende und gesundheitsstabilisierende Wirkungen haben. Sie können damit rechnen, dass sich die von Ihnen angegebenen Beschwerden bessern oder beseitigen lassen. Konsequente Einübung des Entspannungstrainings ist natürlich Voraussetzung.

15-29 Punkte

Die Kettenreaktionen der, sich verstärkenden psychovegetativen und psychosomatischen, Störungen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald mit einem Entspannungstraining beginnen. Nach 4-8 Wochen konsequenten Trainierens, verbunden mit gezielter Problembearbeitung, können Sie eine wesentliche Besserung oder Beseitigung der Beschwerden erreichen.

30 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Kreisprozess der Verspannung und emotionalen Belastung. Ziehen Sie die notwendigen Konsequenzen für die Problem- und Konfliktbearbeitung und setzen Sie diese in die Tat um. Daneben können Sie konsequent die Entspannungsübungen durchführen. Auch Sie können mit systematischen Entspannungsmethoden eine Linderung bzw. Besserung Ihrer Beschwerden erreichen, unter der Voraussetzung, dass Sie konsequent und regelmäßig Ihr Entspannungstraining durchführen.