



Pierre André Wedeking

Heilpraktiker
Meister für Orthopädieschuhtechnik
Master of Chiropraktik

Stressfragebogen

Die folgenden 10 Fragen können einen ersten Eindruck darüber vermitteln, wie sehr SIE persönlich durch Stress und Belastungen in ihrem Alltag und der Lebensqualität beeinträchtigt sind. Gehen sie die Fragen durch und schätzen sie auf einer Skala von 0 = *sehr schlecht* bis 10 = *sehr gut* ihr Befinden ein.

Wie fühlen Sie sich im Moment gerade?

1 Sehr schlecht sehr gut 10

Wie gut konnten Sie in der vergangenen Nacht schlafen?

1 Sehr schlecht sehr gut 10

Wie gut können Sie sich gerade konzentrieren?

1 Sehr schlecht sehr gut 10

Wie belastet und gestresst fühlen Sie sich?

1 Sehr stark überhaupt nicht 10

Wieviel Energie und Kraft haben Sie im Moment?

1 Keine Energie viel Kraft 10

Haben Sie derzeit Kontrolle über ihr Leben?

1 Nein, gar nicht Ja, alles unter Kontrolle 10

Wie zufrieden sind Sie derzeit mit ihrem

Privatleben?

1 Unzufrieden Sehr zufrieden 10

Wie ist ihre derzeitige Belastung am Arbeitsplatz?

1 Sehr hoch Sehr gering 10

Wie effizient sind Sie derzeit bei der Arbeit?

1 Überhaupt nicht Klappt alles prima 10

Wie zufrieden sind Sie derzeit mit ihrer

Arbeitssituation?

1 Überhaupt nicht Sehr zufrieden 10



Pierre André Wedeking

Heilpraktiker
Meister für Orthopädieschuhtechnik
Master of Chiropraktik

Stressfragebogen

Mit diesem Fragebogen können Sie ihr individuelles Stressrisiko ermitteln.

Leiden Sie unter den folgenden Symptomen?

	Selten	Manchmal	Oft
Reizbarkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traurigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unruhe/Nervosität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angstgefühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentrationsmangel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frustration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panikgefühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufiges Weinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermehrtes Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Höherer Alkoholkonsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegungsunruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haarnesteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit/Lethargie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unfallneigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlaflosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übelkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verstopfung/Durchfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hautprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starkes Schwitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atembeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergieneigung verstärkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufige Erkältungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Premenstruelle Anspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehltage bei der Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Längeres Arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsunlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Langeweile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel an Kommunikation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeit bleibt liegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grübelneigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nägelkauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine Freizeit für mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Addieren Sie ihren Gesamtwert:

Selten = 1 Punkt

Manchmal = 2 Punkte

Oft = 3 Punkte

In welche Gruppe gehören Sie?

Bei einem Wert zwischen 35–50

Jeder Mensch hat mehr oder weniger Stress, aber Sie scheinen damit soweit ganz gut umgehen zu können. Möglicherweise hilft ihnen das Erlernen einer Entspannungsverfahren.

Bei Werten zwischen 51–79

Stress beeinflusst Sie ganz offensichtlich. Sie sollten jetzt aktiv werden und Massnahmen zur Stressbewältigung erlernen. Suchen Sie sich etwas aus, was zu ihnen passt. Sei es Sport, Entspannungsverfahren oder auch eine Stressbewältigungstraining.

Bei Werten über 80–105

Stress hat offenbar einen ganz erheblichen Einfluss in ihrem Alltag und auf ihre Gesundheit. Einige körperliche Beschwerden können möglicherweise auf diese Belastung zurückgeführt werden. Massnahmen zur Stressbewältigung werden ihre Lebensqualität sicher verbessern helfen.