

FRAGEBOGEN ZUR STRESSDIAGNOSTIK

Fragebogen 1 - 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.

Problem	häufig stark 2 Punkte	selten manchmal 1 Punkt	nicht niemals 0 Punkte
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 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			
Ich fühle mich hoffnungslos			
Ich wache nachts wiederholt auf			
Ich habe schweissnasse Hände / Stirn			
Ich kann mich nicht konzentrieren			
Ich leide unter Magenbeschwerden			
Mein Herz rast und stolpert			
Mir steckt ein Kloss im Hals			
Ich spüre Druckgefühl in der Brust			

Problem	häufig stark 2 Punkte	selten manchmal 1 Punkt	nicht niemals 0 Punkte
Weinanfälle überkommen mich			
Ängste überfallen mich			
Probleme die Sie belasten und nicht aufgeführt wurden, dürfen hier ergänzt werden.			
Gesamtpunktezahl vom Fragebogen 1			

Fragebogen 2 - 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):

Problem	immer	häufig	manchmal	selten	nie
Appetitlosigkeit					
Unregelmässiges Essen					
Zuviel Essen					
Weniger Bewegung und Sport als gewünscht					
Mehr rauchen als gewünscht					
Alkohol trinken um abzuschalten					
Alkohol oder Medikamente um einzuschlafen					
Weniger Freizeit als gewünscht					
Gesamt-Anzahl je Spalte vom Fragebogen 2					

Fragebogen 3: 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.

Frage	immer	häufig	manchmal	selten	nie
Fällt es Ihnen schwer nein zu sagen	3	2	0	0	0
Schweifen Ihre Gedanken in den Gesprächen ab?	5	4	2	0	0
Beschäftigen Sie sich mit mehreren Dingen gleichzeitig?	5	4	3	1	0
Beschäftigen Sie unangenehme Dinge 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 könnten?	5	4	3	2	1
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

Frage	Antwort
Wie sprechen Sie?	3 - sehr schnell
	2 - schnell
	0 - gemässigt, ruhig, bedächtig
Wieviel Zeit haben Sie an einem gewöhnlichen Tag für sich (z.B. zum Alleinsein, Nichtstun, Spazierengehen)?	4 - keine
	2 - weniger als 1 Stunde
	0 - mehr als 1 Stunde
Frage	Antwort
Was tun Sie, wenn das Auto vor Ihnen zu langsam ist und Sie nicht überholen können	4 - wütend schimpfen
	3 - Hupen
	2 - auf dem Lenkrad trommeln
	1 - das Radio anstellen
	0 - gelassen hinterherfahren

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.

Frage	5	4	3	2	1
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

Addieren Sie die jeweiligen Punkte des Fragebogens 3 zusammen und tragen Sie die Gesamtpunktzahl ein.	
---	--

Name:					
Strasse:					
Telefonnummer:					
E-Mail-Adresse:					
Datum:					
Punktezahl:					
Fragebogen 1					
Fragebogen 2 «immer» «häufig» «manchmal» «selten» «nie»
Fragebogen 3					