

## Ihr persönlicher Stress – Check – Gesundheitliche Stressfolgen

**Bitte alle Fragen möglichst spontan ausfüllen**

BESCHWERDEN	Häufig (2 Punkte)	Selten (1 Punkt)	Nie (0 Punkte)
Mein Blutdruck ist zu hoch			
Ich leide an Übelkeit			
Ich fürchte mich vor Krankheiten			
Ich habe Alpträume			
Meine Beine/Händern 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			
Ich habe Hitzewallungen			
Ich habe Kopfschmerzen			
Bestimmte Muskeln sind verspannt			
Mir ist häufig schwindelig			
Rücken und Kreuz tun mir weh			
Ich kann nicht einschlafen			
<b>GESAMT</b>			

## Block 2

BESCHWERDEN	Häufig (2 Punkte)	Selten (1 Punkt)	Nie (0 Punkte)
Ich fühle mich hoffnungslos			
Ich wache nachts wiederholt auf			
Ich habe schweißnasse Hände/Stirn			
Ich habe oft Alpträume			
Ich kann mich nicht konzentrieren			
<b>GESAMT</b>			

## Block 3

BESCHWERDEN	Häufig (2 Punkte)	Selten (1 Punkt)	Nie (0 Punkte)
Ich leide unter Magenbeschwerden			
Mein Herz rast und stolpert			
Mir steckt ein Kloß im Hals			
Ich spüre Druckgefühl in der Brust			
Weinanfälle überkommen mich			
Ängste überfallen mich			
<b>GESAMT</b>			

Auswertung Stress-Check Stressfolgen

Punktzahl	
0-12	Sie können sich über relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Stressmanagementtraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben. Sie können damit rechnen, dass sich die Beschwerden bessern oder beseitigen lassen. Durch das Training kann Ihre Leistungsfähigkeit weiter gesteigert werden
13-27	Die Kettenreaktion zwischen körperlichen und seelischen Störungen findet bei Ihnen bereits statt. Sie sollten bald damit beginnen, ein Stressmanagementtraining durchzuführen und das Erlernete in den Alltag zu übertragen. Das Training kann eine wesentliche Besserung bzw. Beseitigung der Symptome erreichen.
28 und mehr	Sie stecken bereits tief im Kreislauf der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun. Ein Training kann ein sehr sinnvoller Anfang sein, um Linderung der Beschwerden zu erreichen. Eine längere, konsequente Arbeit an sich selbst ist Voraussetzung für den Erfolg. Der Besuch Ihres Hausarztes ist dringend empfohlen.

### Wichtiger Hinweis:

**Körperliche Beschwerden wie sie im Fragebogen aufgeführt sind, können ihren Hintergrund neben Stressfolgen auch in ernsten körperlichen Erkrankungen haben. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, um diese abzuklären und auszuschließen!**