

Bewertungsskala Stressoren Teil I

(spezifiziert von Charly Cungi)

Unser Familienleben, unser berufliches Leben sowie unser soziales Leben sind alle konstanten Stressoren und es ist von höchster Bedeutung, dass wir unsere Reaktionen darauf genau analysieren. Langanhaltender Stress, liegt daran, dass er immer wieder auftritt und wir nicht wissen, wie wir die jeweilige Situation kontrollieren sollen.

Einer der ersten Schritte des **WellAging Lifestyle Programm** ist, die relevanten Faktoren ausfindig zu machen. Zum einen sind dies Stressoren und zum anderen deine Reaktionen darauf ausfindig zu machen Sei dabei ehrlich zu dir selbst!

Dieser Fragebogen besteht aus 8 Fragen!

Beantworte jede Frage mit Ja oder Nein

Lautet die Antwort Nein: Füge 1 Punkt hinzu

Lautet die Antwort Ja: Füge 2 Punkte hinzu

Beantworte die Frage sofort, nachdem du sie gelesen hast!

(Die erste Antwort, die dir in den Sinn kommt, ist die richtige)



Habe ich in meinem Leben traumatische Situationen wie Todesfälle, lange Phasen der Arbeitslosigkeit, gescheiterte Beziehungen ect. erlebt?

Ja (+2) Nein (+1)

Erlebe ich aktuell traumatische Situationen (Todesfälle, lange Phasen Arbeitslosigkeit, Ablehnung des vorzeitigen Ruhestandes, ect.)?

Ja (+2) Nein (+1)

Bin ich aktuell überarbeitet, ist mein Arbeitsumfeld extrem wettbewerbsorientiert oder lebe ich im permanenten Ausnahmezustand?

Ja (+2) Nein (+1)

Passt mein Job nicht zu mir (oder passt der Ruhestand nicht zu mir), führt dies dazu, dass ich frustriert bin oder deprimiert es mich?

Ja(+2) Nein (+1)

Habe ich familiäre Probleme (Partner, Eltern, Kinder)?

JA (+2) Nein (+1)

Habe ich Schulden, ist mein Einkommen zu niedrig um meine Lebensweise zu finanzieren, mache ich mir deswegen Sorgen?

Ja (+2) Nein (+1)

Habe ich viele Aktivitäten neben der Arbeit, führen diese zu Erschöpfung und Stress?

Ja (+2) Nein (+1)

Leide ich an einer kräftezehrenden Krankheit oder habe ich Angst vor dem Tod?

Ja (+2) Nein (+1)

Gesamte Punktezahl:

Im 2. Schritt führen wir nun einen Test durch, indem wir deine generellen Reaktionen auf die Stressoren testen. Dieser Fragebogen besteht aus 11 weiteren Fragen.

Bewertungsskala Stress Teil II

Ich bin Gefühlsbetont, reagiere ich empfindlich auf Kommentare und Kritik von anderen?

Ja (+2) Nein (+1)

Werde ich leicht wütend oder reizbar?

Ja (+2) Nein (+1)

Bin ich perfektionistisch? Neige ich dazu unzufrieden zu sein, mit dem was ich oder andere erreiche(n)?

Ja (+2) Nein (+1)

Habe ich einen hohen Puls, schwitze ich übermäßig, zittere ich, habe ich unfreiwillige Muskelkontraktionen im Gesicht oder den Augenlidern?

Ja (+2) Nein (+1)

Fühlen sich meine Muskeln verspannt an, fühlt sich mein Kiefer verkrampft an, fühlt sich mein Gesicht angespannt oder mein Körper im Allgemeinen?

Ja (+2) Nein (+1)

Habe ich Schlafprobleme?

Ja (+2) Nein(+1)

Bin ich ängstlich? Mache ich mir häufig Sorgen?

Ja (+2) Nein (+1)

Habe ich Verdauungsstörungen, (Kopf-) Schmerzen, Allergien, Ekzeme?

Ja (+2) Nein (+1)

Bin ich oft müde?

Ja (+2) Nein (+1)

Habe ich schwerwiegende gesundheitliche Probleme?

Ja (+2) Nein (+1)

Rauche oder trinke ich, um mich zu beruhigen? Nutze ich andere Stimulationen oder Beruhigungsmittel?

Ja (+2) Nein (+1)

Gesamtpunktzahl:

Mit Hilfe dieser beiden Bewertungen ist es möglich dein Stressniveau zu analysieren um eine Individuelle Lösung für dich zu finden.

Stress ist eine Gewohnheit, die wir ändern müssen um lange gesund und aktiv leben zu können. Hierzu wurden bereits viele Methoden entwickelt, die sich auf unsere Gefühle, Gedanken und Verhalten konzentrieren.

Sende uns gerne deine Ergebnisse zur Analyse zu oder vereinbare direkt einen Beratungstermin mit deinem persönlichen WellAging Lifestyle Berater/in.

Ja, ich möchte eine persönliche Auswertung meiner Testergebnisse

Ja, ich bin an einer persönlichen Beratung interessiert.

Ja, ich bin an weiteren Tests interessiert

Ich bin mit der Auswertung und Speicherung meiner persönlichen Angaben und Daten einverstanden.

Name:

Vorname

Telefon:

Emailadresse:

Unterschrift:

Datum:

Wichtige Information: Wir stellen keine Diagnosen, heilen keine Krankheiten und raten bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen.