

# Spannungsfragebogen

Fragen	Nie	Manchmal	Häufig
Nervosität	0	1	2
Einschlafschwierigkeiten	0	1	2
Durchschlafschwierigkeiten	0	1	2
Abgespanntheit	0	1	2
Muskelverspannungen	0	1	2
Kalte Hände / Füße	0	1	2
Innere Unruhe	0	1	2
Aufsteigende Hitze	0	1	2
Schweißausbrüche	0	1	2
Schwindelgefühle	0	1	2
Zittrigkeit	0	1	2
Kopfschmerzen	0	1	2
Migräne	0	1	2
Mattigkeit	0	1	2
Konzentrationsschwierigkeiten	0	1	2
Beklemmungsgefühle	0	1	2
Berufliche Sorgen	0	1	2
Private Sorgen / Konflikte	0	1	2
Angstzustände	0	1	2
Schwere Träume	0	1	2
Grundloses Weinen	0	1	2
Kloß-Würgegefühl im Hals	0	1	2
Herzschmerzen	0	1	2
Herzjagen, Herzstolpern	0	1	2
Kreislaufbeschwerden	0	1	2
Magenbeschwerden	0	1	2
Verdauungsbeschwerden	0	1	2
Atembeschwerden	0	1	2
Grübeln über Krankheit	0	1	2
<b>Summe</b>			

<b>Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen bei Ihrer Arbeit?</b>	<b>Punkte</b>
besonnen/ überlegte Reaktion	0
erregte/ hektische Reaktion	2
sich zurückziehende/aufstauende Reaktion	4
<b>Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen im privaten Bereich?</b>	<b>Punkte</b>
besonnen/ überlegte Reaktion	0
erregte/ hektische Reaktion	2
sich zurückziehende/aufstauende Reaktion	4

<b>Welche Probleme belasteten Sie zuletzt und wie hoch ist die Belastungsstärke? Beurteilen Sie Ihre Probleme nach Belastungsstärke mit je 1-3 Punkten</b>	<b>etwas belastend</b>	<b>belastend</b>	<b>stark belastend</b>
Berufliche Probleme	1	2	3
Private/familäre Probleme	1	2	3
Finanzielle Probleme / Wohnsituation	1	2	3

<b>Gesamtpunktzahl</b>	
------------------------	--

## **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 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. Beachten Sie aufmerksam, welche Faktoren Sie belasten, 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 eine Linderung bzw. Besserung einiger Beschwerden erreichen. Wir empfehlen Ihnen zusätzliche Hilfestellung (psychologische Beratungsgespräche/Coaching) in Anspruch zu nehmen.

|



