

## Spannungsfragebogen

| Ich ...  | häufig/ stark | selten/ manchmal | nicht/ niemals |
|--|---------------|------------------|----------------|
| 1. bin reizbar                                 | 2             | 1                | 0              |
| 2. bin nervös                                  | 2             | 1                | 0              |
| 3. habe Schwierigkeiten beim Einschlafen       | 2             | 1                | 0              |
| 4. habe Durchschlafschwierigkeiten             | 2             | 1                | 0              |
| 5. bin abgespannt                              | 2             | 1                | 0              |
| 6. habe Muskelverspannungen                    | 2             | 1                | 0              |
| 7. habe halte Hände/ Füße                      | 2             | 1                | 0              |
| 8. habe innere Unruhe                          | 2             | 1                | 0              |
| 9. habe aufsteigende Hitze                     | 2             | 1                | 0              |
| 10. habe Schweißausbrüche                      | 2             | 1                | 0              |
| 11. habe Schwindelgefühle                      | 2             | 1                | 0              |
| 12. bin zittrig                                | 2             | 1                | 0              |
| 13. habe Kopfschmerzen                         | 2             | 1                | 0              |
| 14. habe Migräne                               | 2             | 1                | 0              |
| 15. bin matt                                   | 2             | 1                | 0              |
| 16. habe Schwierigkeiten mich zu konzentrieren | 2             | 1                | 0              |
| 17. fühle mich beklemmt                        | 2             | 1                | 0              |
| 18. habe berufliche Sorgen                     | 2             | 1                | 0              |
| 19. habe private Sorgen/ Konflikte             | 2             | 1                | 0              |
| 20. leide unter Angstzuständen                 | 2             | 1                | 0              |
| 21. habe schwere Träume                        | 2             | 1                | 0              |
| 22. weine grundlos                             | 2             | 1                | 0              |
| 23. habe einen Kloß / ein Würgegefühl im Hals  | 2             | 1                | 0              |
| 24. habe Herzschmerzen                         | 2             | 1                | 0              |
| 25. fühle Herzjagen, Herzstolpern              | 2             | 1                | 0              |
| 26. habe Kreislaufbeschwerden                  | 2             | 1                | 0              |
| 27. habe Beschwerden mit dem Magen             | 2             | 1                | 0              |
| 28. habe Beschwerden mit der Verdauung         | 2             | 1                | 0              |
| 29. habe Beschwerden mit dem Atem              | 2             | 1                | 0              |
| 30. grübele über die Krankheit                 | 2             | 1                | 0              |
| <b>Summe:</b>                                  |               |                  |                |

31. Wie verhalten Sie sich am Arbeitsplatz, wenn es Konflikte gibt?

32. Wie verhalten Sie sich zu Hause in Konfliktsituationen?

33. Welche Probleme haben Sie zuletzt belastet?

## Auswertung Spannungsfragebogen

Addieren Sie die Zahlen, die Sie angekreuzt haben.

Punkte: \_\_\_\_\_

Die von Ihnen beantworteten Fragen zum Thema Konflikt und das dazu notierte Verhalten beurteilen Sie bitte nach dem folgenden Schema

- |   |          |
|---|----------|
| a) besonnene bzw. überlegte Reaktion          | 0 Punkte |
| b) erregte bzw. hektische Reaktion            | 2 Punkte |
| c) sich zurückziehende bzw. gestaute Reaktion | 4 Punkte |

Bei der Frage zum Thema Probleme beurteilen Sie die Belastungsstärke mit je 1-3 Punkten.

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| a) etwas belastend | je 1 Punkt  |
| b) belastend       | je 2 Punkte |
| c) stark belastend | je 3 Punkte |

Danach zählen Sie alle Punkte zusammen und ermitteln Ihre Gesamtpunktzahl.

## Auswertung Spannungsfragebogen

### Gesamtpunktzahl: Bewertung

#### **0-14 Punkte**

Gratulation! Freuen Sie sich über Ihre ziemlich gute psychovegetative Stabilität. Freuen Sie sich über Ihre relativ gute psychovegetative Stabilität. Ein Entspannungstraining, Stressbewältigungsprogramm oder Achtsamkeitstraining kann bei Ihnen vor allem präventiv wirken und Sie bei Ihrer Gesundheitsvorsorge unterstützen. Beschwerden, die Sie möglicherweise haben werden sich aller Voraussicht nach verbessern oder ganz beseitigen lassen. Vorausgesetzt Sie zeigen Konsequenz bei der Durchführung von Übungen und Transferaufgaben (Hausaufgaben, Übungen).

#### **15-29 Punkte**

Es ist allerhöchste Eisenbahn, dass Sie mit dem Entspannungstraining, einem Stressbewältigungskurs oder Achtsamkeitstraining starten. Wenn Sie Konsequenz hierbei zeigen und auch gezielt an der Lösung der Probleme (z.B. mit Hilfe von Problemlösestrategien) und Einstellungsveränderungen (kognitive Umstrukturierung\*) arbeiten, werden Sie bereits nach 4-8 Wochen bemerken, dass eine wesentliche Besserung eintritt und eine Beseitigung der Beschwerden erreicht werden kann.

#### **30 und mehr Punkte**

Verspannung und emotionalen Belastungen haben Sie schon fest im Griff und Sie stecken in der Stress-Spirale. Achten Sie zukünftig unbedingt besser auf Ihre Stresssignale und zwar auf allen Ebenen. Der Wechselwirkung von Psyche auf die Physis und umgekehrt sollten Sie mehr Beachtung schenken und daraus die notwendigen Konsequenzen ziehen. Für aktive Problem- und Konfliktbearbeitung sowie kognitive Veränderungsstrategien ist es nun wirklich allerhöchste Zeit. Ebenso sind regelmäßige Entspannungs- & Achtsamkeitsübungen für Sie vorteilhaft. Wenn Sie durch gezielte Maßnahmen Ihren Stress reduzieren, können auch Sie einige der Beschwerden lindern und verbessern.

Bleiben Sie dran, mindestens 8 Wochen, dann werden auch Sie sich schon bald besser fühlen.

\*Mit kognitiver Umstrukturierung wird die Veränderung bzw. Umstrukturierung von gedanklichen (kognitiven) Lebenskonzepten von Menschen beschrieben.