

Stressdiagnostik
 Auswertung des Stressfragebogens

Stressfolgen (Block 1-4):

| Punktzahl | Bewertung |
|----------------|---|
| 0-12 | Relativ gute gesundheitliche Stabilität. Ein Stress-Bewältigungstraining steigert Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eher präventiv. |
| 13-27 | Wechselwirkungen zwischen psychischen und physischen Störungen treten bereits auf. Ein Stress-Bewältigungstraining ist hier bereits eine wesentliche Stütze der Therapie im Gesamtmanagement. Nach Übernahme der gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag sind Besserungen in der Erlebenskontrolle, der Leistungsfähigkeit und der körperlichen Gesundheit zu erwarten. |
| 28 und darüber | Emotionale Belastungen führen hier bereits zu deutlichen Gesundheitsstörungen auf der körperlichen Ebene. Um Stress zu reduzieren und mehr Gelassenheit, Ruhe und emotionale Stabilität in den Gesundheitsprozess zu integrieren ist hier ein intensives Stress-Management erforderlich. |

Gesundheitsrisiken:

Bei mehr als 3x "manchmal"
 mehr als 2x "häufig" oder "immer"
 bestehen bereits deutliche Risiken für die körperliche Gesundheit.

Verhalten und Emotion (Block 1-3):

| Punktzahl | Bewertung |
|-----------|---|
| 0-19 | Keine Stress Gefährdung erkennbar |
| 20-49 | Der Patient billigt gesundheitsgefährdende Tugenden. Ein Stress-Bewältigungstraining sollte hier für mehr Ruhe und Entspannung eingesetzt werden. Muße und Konzentrationsfähigkeit sollten vermehrt gelernt werden. |
| 50-75 | Ein fahrlässiges Zeitmanagement, ein zu viel an Verpflichtung und Arbeit gefährden den Gesundheitszustand vehement. Lebensstil Problematik. Der Stress hat wahrscheinlich bereits negative Effekte auf Menschen des näheren Umfeldes. |