

Stresstest: Spannungsfragebogen (PMR/AT) nach Helmut Brenner

Welche Ausprägung trifft am ehesten auf Sie zu?

		Häufig / stark	Selten manchmal /	Nie / niemals
1.	Reizbarkeit	2	1	0
2.	Nervosität	2	1	0
3.	Einschlafschwierigkeiten	2	1	0
4.	Durchschlafprobleme	2	1	0
5.	Abgespanntheit	2	1	0
6.	Muskelverspannungen	2	1	0
7.	Kalte Hände/Füße	2	1	0
8.	Innere Unruhe	2	1	0
9.	Aufsteigende Hitze	2	1	0
10.	Schweißausbrüche	2	1	0
11.	Schwindelgefühle	2	1	0
12.	Zittern	2	1	0
13.	Kopfschmerzen	2	1	0
14.	Migräne	2	1	0
15.	Mattigkeit/Schwächegefühl	2	1	0
16.	Konzentrationsschwierigkeiten	2	1	0
17.	Beklemmungsgefühle	2	1	0
18.	Berufliche Sorgen	2	1	0
19.	Private Sorgen/Konflikte	2	1	0
20.	Angstgefühle	2	2	0
21.	Schwere Träume	2	1	0
22.	Krampfhaftes Weinen	2	2	0
23.	Kloß-Würgegefühl im Hals	2	2	0
24.	Herzschmerzen	2	1	0
25.	Herzjagen, Herzstolpern	2	2	0
26.	Kreislaufbeschwerden	2	1	0
27.	Magenbeschwerden	2	2	0
28.	Verdauungsbeschwerden	2	1	0
29.	Atembeschwerden	2	1	0
30.	Grübeln	2	1	0

31. Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen im Betrieb?
Beurteilen Sie Ihr Verhalten nach folgendem Schema:

- a) besonnen/überlegte Reaktion 0 Punkte
- b) erregte/hektische Reaktion 2 Punkte
- c) sich zurückziehende/aufstauende Reaktion 4 Punkte

32. Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen zu Hause?
Beurteilen Sie Ihr Verhalten nach folgendem Schema:

- a) besonnen/überlegte Reaktion 0 Punkte
- b) erregte/hektische Reaktion 2 Punkte
- c) sich zurückziehende/aufstauende Reaktion 4 Punkte

33. Welche Probleme belasten Sie zurzeit und wie hoch ist die Belastungsstärke?

Beurteilen Sie Ihre Probleme nach Belastungsstärke mit 1-3 Punkten:

	Etwas belastend	Belastend	Stark belastend
Berufliche Probleme	1	2	3
Private/familiäre Probleme	1	2	3
Finanzielle Probleme/Wohnsituation	1	2	3

Auswertung und Einschätzung Ihrer momentanen Belastungssituation

Addieren Sie die angekreuzten Zahlen zu einer Summe _____
Punkte

0 – 14 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute psychovegetative Stabilität freuen. Das Progressive Muskelentspannungstraining/Autogene Training wird bei Ihnen vor allem vorbeugende und gesundheitsstabilisierende Wirkungen haben. Konsequente Einübung und regelmäßiges Training ist allerdings Voraussetzung.

15 – 29 Punkte

Die Kettenreaktion der sich verstärkenden psychovegetativen bzw. psychosomatischen Störungen findet bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald mit dem Entspannungstraining beginnen. Nach 4 – 8 Wochen konsequenten Trainings, verbunden mit gezielter Problembearbeitung (psychologische Beratungsgespräche/Coaching), können Sie eine wesentliche Besserung und Beseitigung der Beschwerden erreichen.

30 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Kreisprozess der Verspannung und emotionalen Belastung. Beachten Sie aufmerksam, welche Quellen Sie belasten, ziehen Sie die notwendigen Konsequenzen für die Problem- und Konfliktbearbeitung und setzen Sie diese in die Tat um. Führen Sie zusätzlich konsequent ein Entspannungstraining durch, um Ausgleich und neue Reserven zu schaffen. Auch Sie können eine Linderung bzw. Beseitigung von Beschwerden erreichen. Dies kann allerdings länger dauern und benötigt eine gezielte Problembearbeitung (psychologische Beratungsgespräche/Coaching).