



# Spannungsfragebogen

"Dein persönlicher Stresstest"

**Gib ´ bitte in jeder Zeile das Vorkommen  
der jeweiligen Symptome in den letzten  
2 Wochen in Punkten (Skala 0-2) an!**

**(0=schwach/gar nicht, 1=mäßig/manchmal, 2=stark/häufig)**

1. Reizbarkeit
2. Nervosität
3. Einschlafschwierigkeiten
4. Durchschlafschwierigkeiten
5. Abgespanntheit
6. Muskelverspannungen
7. Kalte Hände/ Füße
8. Innere Unruhe
9. Aufsteigende Hitze
10. Schweißausbrüche
11. Schwindelgefühle
12. Zittrigkeit
13. Kopfschmerzen
14. Migräne
15. Mattigkeit



# Spannungsfragebogen

"Dein persönlicher Stresstest"

**Gib ´ bitte in jeder Zeile das Vorkommen  
der jeweiligen Symptome in den letzten  
2 Wochen in Punkten (Skala 0-2) an!**

**(0=schwach/gar nicht, 1=mäßig/manchmal, 2=stark/häufig)**

- 16. Konzentrationsschwierigkeiten
- 17. Beklemmungsgefühle
- 18. Berufliche Sorgen
- 19. Private Sorgen/ Konflikte
- 20. Angstzustände
- 21. Schwere Träume
- 22. Grundloses Weinen
- 23. Kloß-Würgegefühl im Hals
- 24. Herzschmerzen
- 25. Herzjagen, Herzstolpern
- 26. Kreislaufbeschwerden
- 27. Magenbeschwerden
- 28. Verdauungsbeschwerden
- 29. Atembeschwerden
- 30. Grübeln über Beschwerden
- Summe



# Spannungsfragebogen

"Dein persönlicher Stresstest"

**Beantworte bitte folgende Fragen ganz spontan  
und halte Dich bewusst recht knapp!**

31. Wie verhältst Du Dich in Konfliktsituationen im Betrieb?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

32. Wie verhältst Du Dich in Konfliktsituationen zu Hause?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

33. Welche Probleme belasten Dich unlängst/aktuell?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(aus: Brenner, H. (2002). Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Publishers)



# Spannungsfragebogen

"Dein persönlicher Stresstest"

## AUSWERTUNG

### 1. Summe Punkte (1-30): \_\_ Punkte

Beurteile jeweils das von Dir beschriebene Verhalten in Konfliktsituationen (31-32) nach folgendem Schema:

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

### 2. Summe Punkte (31-32): \_\_ Punkte

Beurteile Deine gelisteten Probleme (33) nach empfundener Belastungsstärke wie folgt:

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

### 3. Summe Punkte (33): \_\_ Punkte

### 4. Gesamtsumme Punkte 1-3: \_\_ Punkte

### 5. Auswertung:

Bitte schicke mir nun den kompletten Test (S.1-4) per Email als pdf oder Screenshot an: **info@sweet-lemons.de**

um Deine individuelle und absolut unverbindliche Auswertung zu erhalten!



# Spannungsfragebogen

"Dein persönlicher Stresstest"

## AUSWERTUNG

Natürlich werden alle Angaben streng vertraulich behandelt und es bestehen keine weiteren Verpflichtungen für Dich!

Solltest Du das (noch) nicht wollen, erhältst Du dennoch auf der folgenden Seite erste Hinweise zu Deiner aktuellen Situation.

**„Der Mut und der Wille stehen am Anfang,  
Glück am Ende jeder Anstrengung!“**

Und das Beste: Du bist nicht allein,  
ich helfe Dir gern im Kampf gegen Deine „daily lemons“!

*Simona Burkhardt*



# Spannungsfragebogen

## "Dein persönlicher Stresstest"

### AUSWERTUNG

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

Du kannst Dich über eine relativ gute psychovegetative Stabilität freuen.

„Dein Glas verfügt über ausreichend Puffer“, der noch für den nötigen Energieausgleich sorgt. Jegliche Form von Entspannungstraining sowie Human Therapy werden bei Dir vor allem eine vorbeugende und gesundheitsstabilisierende Wirkung haben!

Du kannst damit rechnen, dass sich die von Dir angegebenen Beschwerden mit hoher Wahrscheinlichkeit bessern oder sogar beseitigen lassen.

Voraussetzung dafür ist aber die konsequente Durchführung entsprechend geeigneter Methoden und/oder die (tägliche) Praxis stressreduzierender Übungen.

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

Die Kettenreaktionen der sich verstärkenden psychovegetativen und psychosomatischen Störungen finden bei Dir bereits statt.

„Dein Glas hat fast keinen Puffer mehr!“ und somit steht Deinem Körper nicht genügend Energie zur Verfügung, um selbstständig sein natürliches Gleichgewicht wieder herstellen zu können.

Du solltest möglichst bald mit einem passenden Entspannung-/Achtsamkeitsstraining beginnen und/ oder Human Therapy ausprobieren!

Nach 4-8 Wochen konsequenten Trainings, verbunden mit einer gezielten Problembearbeitung, kannst Du eine wesentliche Besserung oder vielleicht sogar eine Beseitigung der Beschwerden erreichen.

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

Du steckst bereits tief im Kreisprozess der Verspannung und emotionalen Belastung.

„Dein Glas ist voll!“. Dein Körper verfügt über keine ausreichenden Ressourcen mehr, um sich selbst wieder regenerieren zu können. Sei bitte spätestens ab jetzt besonders aufmerksam, was Deine Schmerzen, Empfindungen und Psyche angeht!

Wende Dich im Zweifel bitte immer an einen Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker!

Analysiere Deine Situation, ziehe die notwendigen Schlüsse für Deine persönliche Problem- und Konfliktbearbeitung, und setze Dir anschließend zeitnah Etappenziele für die Erreichung des Wunschzustands. Hier kann je nach Komplexität des Problems und gewünschter Herangehensweise ein Therapeut/ Coach eine sehr wertvolle Unterstützung sein!

Daneben ist es aber umso wichtiger, konsequent täglich Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Auch (begleitende) Human Therapy- Behandlungen können Körper, Geist und Seele helfen, wieder ins natürliche Gleichgewicht zu kommen.

So kannst auch Du mittel- bis langfristig eine Linderung und vielleicht sogar eine (teilweise) Beseitigung Deiner Beschwerden erreichen!

**Reminder:** Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung (an der frischen Luft) unterstützen den Genesungsprozess in allen drei Phasen auf ganz natürliche Weise um ein Vielfaches!