

**Name:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_



## **Stressfragebogen Dr. Bader**

- Ich fühle mich gestresst , überlastet , gehezt,
- Ich bin rasch genervt , gereizt, nervös
- Ich habe Konzentrationsstörungen
- Die täglichen Anforderungen belasten mich immer mehr und ich frage mich wie ich das alles bewältigen soll
- Ich bekomme zunehmend körperliche Problem wie Muskelverspannungen, Herz-und Magendruck, Schwindel, ...
- Ich regeneriere nicht mehr und habe Anlauf- und Motivationsprobleme
- Meine Aufgaben machen mir keinen Spaß mehr
- Ich fühle mich körperlich erschöpft
- Ich fühle mich geistig/mental erschöpft
- Ich bin frustriert und pessimistisch
- Ich habe das Gefühl ich funktioniere wie eine Maschine. Interesse und Mitgefühl an Mitmenschen ist verlorengegangen
- Ich vermeide Gesellschaften; Kommunikation und Kontakte sind mir zu viel
- Ich fühle mich niedergeschlagen, traurig und habe wenig/keine Freude mehr
- Anderes:

Wenn mehrere Punkte für Sie zutreffen liegt eine deutliche Gefährdung Ihrer Gesundheit durch Stress vor. Gerade leistungsorientierte Persönlichkeiten ignorieren lange ihre Warnsignale. Wir haben die Möglichkeit biologische Parameter zu bestimmen um die individuelle Gefährdung frühzeitig zu erfassen. Wir bestimmen Ihre Regenerationsfähigkeit durch Messung der Herzfrequenzvariabilität und die Aktivität der Hypophysen-Nebennieren-Stress-Achse (Cortisoltagesprofil im Speichel) sowie die Gehirnbotenstoffe (Serotonin, GABA, Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Glutamat). Durch anschließende gezielte Maßnahmen kann Ihr Gesundheitszustand und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert oder langfristig optimiert werden.