

**SELBSTFÜHRUNG MIT
COACHING CENTER BERLIN –
GESUNDHEITSTAG**

3 STRESSOREN UND STRESSVERSTÄRKER

Stressoren und Stressverstärker

LEITSYMPTOM: DIE ERSCHÖPFUNG



DER INTEGRALE STRESS TEST™ - OBJEKTIVE IST-ANALYSE IN STRESS BELASTENDER UMGEBUNG

biografisch	Stressoren und Stress-Verstärker Patient Health Questionnaire (Lebensstil) Burnout Inventory Effort-reward-Imbalance
biochemisch	1 Urinprobe (2. Morgenurin) Serotonin, Neurotransmitter
	3 Speichel Proben Cortisol Tagesprofil
biophysisch	Herzraten Variabilität (HRV) 3-tages Messung

DER SCORE – EINE QUANTITATIVE BEURTEILUNG DER ERGEBNISSE

100

Optimales Ergebnis

36

<75

25 Perzentile – roter Bereich

0

Schlechtestes Ergebnis

ÜBERSICHT

Auf Wunsch des Einsenders erfolgte eine erweiterte Auswertung der biographischen Daten durch YourPrevention™.

Auswertung der Fragebögen

Patient
Geburtsdatum 24.11.1966 (48 Jahre)
Geschlecht männlich

Erfassungsdatum 09.10.2014
BMI
Aktivitätsklasse

Gesamtscore

- i** Das Ergebnis aus den beantworteten Fragebögen wird in der Übersicht in einem Score ausgedrückt. Dabei entspricht 100 dem optimalen Wert von Personen gleichen Geschlechts und Alters. Unter dem Score von 75 gelten die Ergebnisse als auffällig.

Integraler Stress Test (IST)

Stress Symptome
Stressoren
Stressverstärkende Gedanken und Motive
Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ)
Copenhagen Burnout Inventar (CBI)

41

Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeitszufriedenheit (ERI, Effort-Reward Imbalance)

50

STRESS SYMPTOME

Integraler Stress Test (IST)

Stress Symptome

27

Fühlen Sie sich subjektiv gestresst?

Ja

Während der letzten 2 Monate traten bei Ihnen folgende Beschwerden auf:

Nervosität

Energielosigkeit

Müdigkeit

Erschöpfung

Unruhe

Unfähigkeit zur Entspannung

Fehlende Gelassenheit

Ausgebranntsein

Ruhelosigkeit

Unbeherrschtheit, Aufbrausen

Depression

Stimmungsschwankungen

Magen-Darm Symptome (Durchfall, Magenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung)

Muskelverspannung / Kreuzschmerzen

Kopfschmerzen

Libidoverlust

Leistungsminderung

Gehäufte Infekte

Verstärkter Appetit

Ärger

Hilflosigkeit

STRESS SYMPTOME - ERKRANKUNGEN, TRAUMATA, NEGATIVE LIFE EVENTS

Waren Sie als Kind häufig krank?

Nein

Haben Sie als Kind ein körperliches oder seelisches Trauma erlitten?

Nein

Haben Sie ernste Erkrankungen durchgemacht?

Nein

Sind Sie aktuell in medizinischer Behandlung?

Ja

Haben Sie kürzlich negative Lebensereignisse durchgemacht? (Trennung, Verluste, persönliche Schwierigkeiten)

Ja

STRESSOREN

Integraler Stress Test (IST)

Stressoren

27

Durch die folgenden Ereignisse fühlen Sie sich im Alltag selten bzw. gering belastet:

- Hetze, Termindruck, Zeitnot
- Probleme in der Verbindung von Beruf und Privatleben
- Starke familiäre Verpflichtungen
- Unzufriedenheit mit der Verteilung der täglichen Arbeit
- Soziale Verpflichtungen und Engagement
- Ehe- oder Partnerschaftsprobleme
- Unzufriedenheit mit dem Arbeitsplatz
- Störung bei der täglichen Arbeit
- Unterschiedliche Anforderungen am Arbeitsplatz
- Arbeitsüberlastung durch Menge
- Einführung neuer Arbeitsmethoden / Technologien
- Informationsüberflutung
- Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen
- Unzufriedenheit mit der Wohnsituation

Durch die folgenden Ereignisse fühlen Sie sich im Alltag häufig bzw. stark belastet:

- Gesundheitliche Probleme bei mir oder anderen
- Finanzielle Sorgen und Druck
- Grosse Verantwortung am Arbeitsplatz
- Mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung
- Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation

Berufliche Stressoren

12 von 14



Familiäre Stressoren

3 von 5

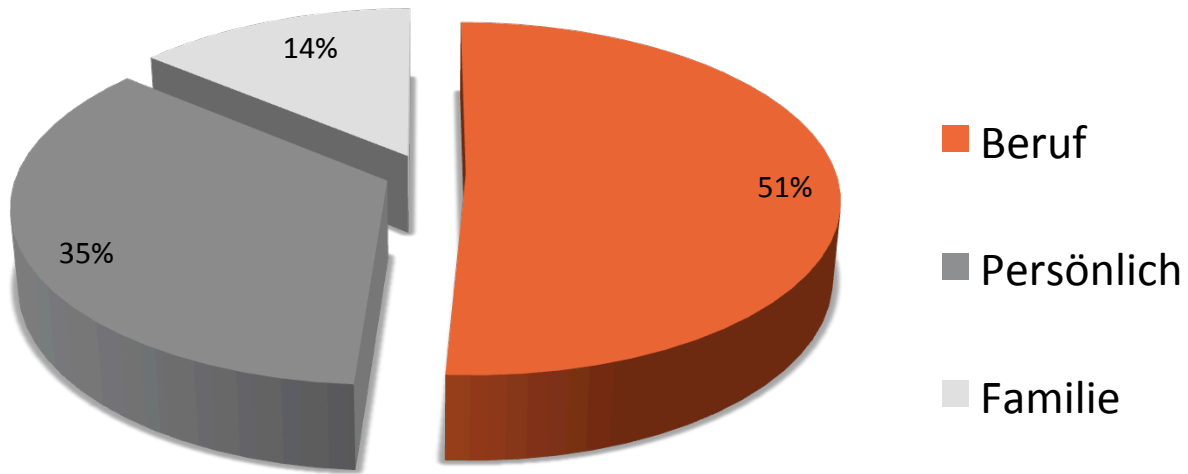


Private Stressoren

5 von 7




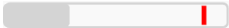
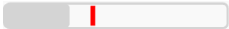



BERUFLICHE, PERSÖNLICHE UND FAMILIÄRE STRESSOREN



STRESSVERSTÄRKER

Stressverstärkende Gedanken und Motive

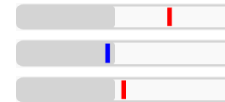
Perfektionismus	6 von 10	
Mangelnde Abgrenzung	5 von 10	
Hohe Selbsterwartung	8 von 10	
Angst	9 von 10	
Überforderung	4 von 10	
Gratifikation	7 von 10	

COPENHAGEN BURNOUT INVENTAR (CBI)

Integraler Stress Test (IST)

Copenhagen Burnout Inventar (CBI)

Persönliches Burnout	17 von 24
Berufliches Burnout	12 von 28
Burnout durch Kunden-Arbeit	12 von 24



46

MENTALE GESUNDHEIT (PHQ)

Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ)

57

- ❗ Verdachtsdiagnose zu psychischen Störungen nach ICD-10 durch Selbstauskunft im PHQ-Fragebogen:
(Die Verdachtsdiagnose muß durch den Arzt überprüft und verifiziert werden)

Paniksyndrom

F41.0 Panikstörung

F40.01 Agoraphobie mit Panikstörung

Andere Angstsyndrome

F41.1 Generalisierte Angststörung

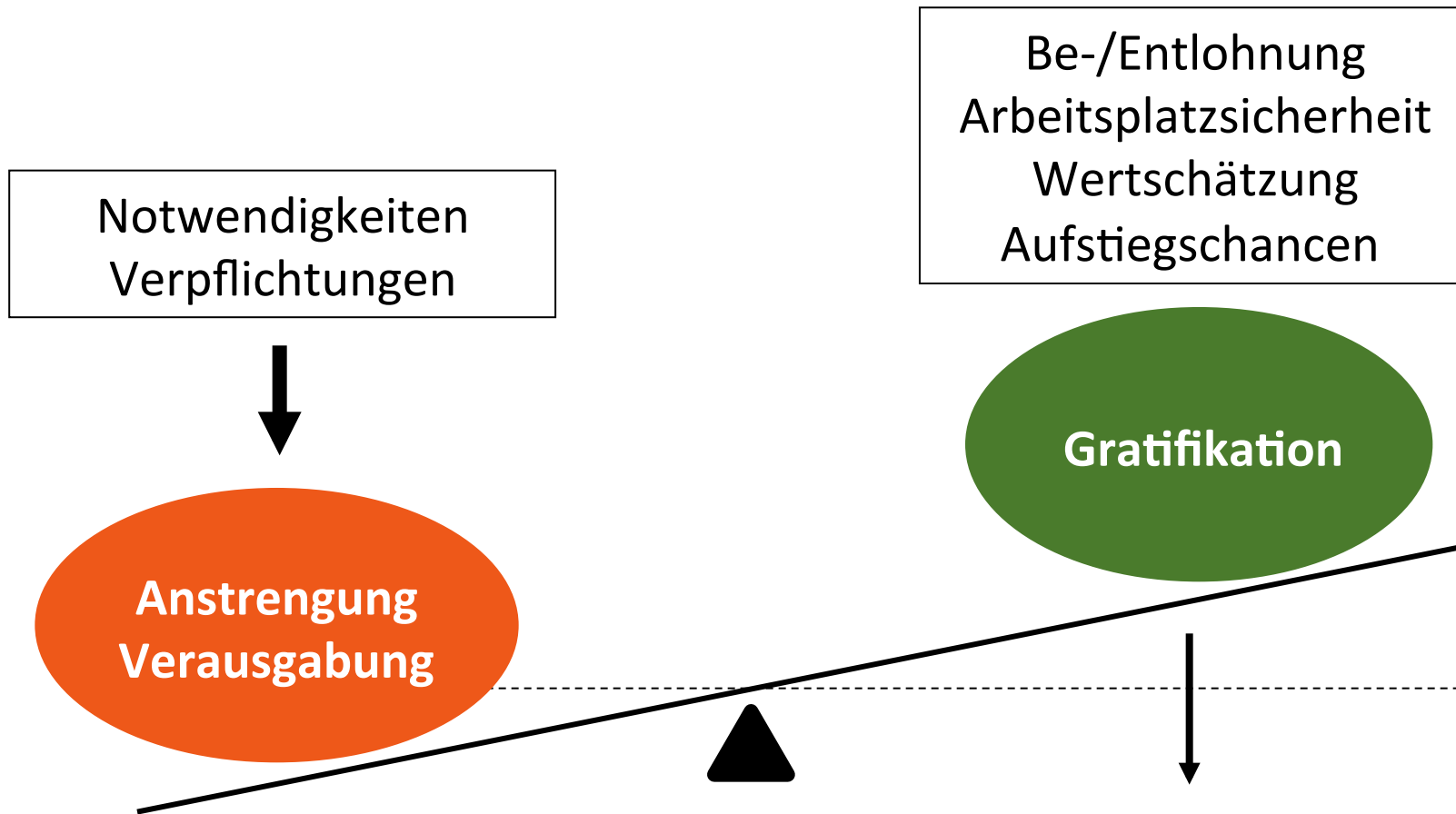
F41.9 Nicht näher bezeichnete Angststörung

Alkoholsyndrom

F10.1 Alkohol, schädlicher Gebrauch

F10.2 Alkohol, Abhängigkeitssyndrom

EFFORT-REWARD-IMBALANCE (ERI) = GRATIFIKATIONSKRISE



BEURTEILUNG DER MITARBEITERZUFRIEDENHEIT

Arbeitszufriedenheit (ERI, Effort-Reward Imbalance)

50

- i** Ein ER-Quotient unter 1,0 stellt eine günstige Relation zwischen Aufwand und Gratifikation dar. Ein Quotient von 1,0 und höher stellt ein Ungleichgewicht zu Ungunsten der Gratifikation dar. Bei den Scores der anderen Items bedeutet 1,0 gering und 4,0 hoch.

Effort-Reward-Imbalance	1,0	
Anstrengung	2,3 von 4,0	<input type="text"/>
Gratifikation	2,3 von 4,0	<input type="text"/>
Wertschätzung	1,5 von 4,0	<input type="text"/>
Arbeitsplatzsicherheit	3,5 von 4,0	<input type="text"/>
Aufstiegschancen	2,0 von 4,0	<input type="text"/>
Verausgabung	2,8 von 4,0	<input type="text"/>

RISIKO STRATIFIZIERUNG DURCH

ANZAHL DER **SYMPTOME**
AUSPRÄGUNG DER **STRESSVERSTÄRKER**
SCORE IM **BURNOUT INVENTAR**
VERAUSGABUNG UND **ER-RATIO**
PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE