



Dr. Adalbert Bader

Telefon: 0711 12174018
Handy: 0176 81087150
adalbert.bader@lot-coaching.de
www.dr.baders-coaching.de

Hinweis: Alle Daten werden vertraulich behandelt.



Name

Geschlecht

Alter

Beruf

Fragen zur Stressbelastung

Nennen Sie spontan ohne langes Nachdenken 3 typische Situationen, die bei Ihnen Stress auslösen.

Versuchen Sie eine typische Stresssituation zu beschreiben

Seit wann leiden Sie unter Stress

In welche Lebensbereiche haben Sie die größten Stressbelastungen (z.B. 40% Arbeit)

Arbeit Familie Freizeit

Hat sich in Ihrem Leben zuletzt etwas Besonderes verändert?

Umzug Geburt eines Kindes Neuer Arbeitsplatz Tod eines Angehörigen

Scheidung/Trennung Heirat/neuer Partner

Fühlen Sie sich manchmal so richtig "ausgebrannt"?

Ja Nein

Haben Sie die Lust oder das Interesse an vielen Dingen verloren, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?

Ja Nein

Erleben Sie bei Stressbelastungen zeitweilig negative körperliche Reaktionen?

Angst nein ein wenig mäßig stark sehr stark

Kopfschmerz nein ein wenig mäßig stark sehr stark

Magen/Darmbeschw. nein ein wenig mäßig stark sehr stark

Muskelverspannung nein ein wenig mäßig stark sehr stark

Können Sie gut abschalten und sich entspannen?

Privat/Zu Haus immer meistens manchmal selten nie

Privat/Freizeit immer meistens manchmal selten nie

Wenn Sie allein sind immer meistens manchmal selten nie

Bei der Arbeit immer meistens manchmal selten nie

In den Pausen immer meistens manchmal selten nie

Wobei können Sie sich entspannen?

Treiben Sie Sport?

täglich regelmäßig gelegentlich fast nie nie

Haben Sie schon bei Entspannungsverfahren Erfahrungen sammeln können?

Ja (autogenes Training, Muskelrelaxation) Nein

Eine vielleicht etwas kuriose Frage zum Schluss:

Was könnten Sie selber tun, um Ihren Stress noch zu vergrößern und die Situation noch zu verschlechtern?

Wann möchten Sie angerufen werden?

Kontakt (Telefon/Skype)

Empfehlung:

Selbst wenn Sie nur zwei dieser Fragen mit JA oder die Stressbelastungen und Beschwerden als zutreffend beantworten, dann sollten Sie sich unbedingt unbedingt mit LOT Tiefenentspannungs Coaching näher befassen.

Dies eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten des Stressabbaus einhergehend mit einem mentalen und körperlichen Spannungsabbau sowie neuer Lebensenergie. Besuchen Sie doch den Webshop mit den LOT Tiefenentspannungs-MP3-Angeboten.