

Selbsttest zur Stressermittlung

Ausfüllen, per Mail an info@kmb-coaching.com senden und binnen 48 Stunden erhalten Sie die kostenfreie Auswertung.

Stress-Checkup		Häufigkeit und Intensität bei mir:		
Betroffenes System	Häufige Stress-Symptome	stark (2 Punkte)	leicht (1Punkt)	gar nicht (0 Punkte)
Biologisches System	Herzbeschwerden (z.B. Stiche, Stolpern, Klopfen)			
	Brustengefühle			
	Atemstörungen			
	Ein- u./o. Durchschlafstörungen			
	Chronische Adynamie			
	Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Schmerzen, Appetitlosigkeit)			
	Sexualstörungen (z.B. Lustlosigkeit, Erektionsstörungen, Schmerzen beim GV)			
	Kopfschmerzen			
	Rückenschmerzen			
	Übertriebene Schweißneigung			
Psychisches System	Symptome der Unruhe (z.B. mit den Fingern auf dem Tisch trommeln, Zittern, Zähneknirschen)			
	Gefühl innerer Unruhe			
	Gefühl von Gereiztheit			
	Ängste			
	Gefühl der Unzufriedenheit			
	Motivationslosigkeit			
	Gefühl innerlich leer und ausgebrannt zu sein			
	Grübelneigung			
	Konzentrationsprobleme			
	Häufige Black Outs			
Soziales System/ Verhalten grundsätzlich	Häufige Alpträume			
	Leistungsschwäche			
	Häufiges „Ausflippen“			
	Erhöhtes Sprechtempo u./o. Stottern			
	Probleme anderen zuzuhören			
	Einschränkung sozialer Kontakte			
	Erhöhter Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Nikotin			
Einschränkung gewohnter sportlicher Tätigkeit				
Auswertung	Gesamtpunktzahl			



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen aus der Touristik,
vielen Dank, dass Sie den Test heruntergeladen haben.

Mit der Rücksendung des Testes an uns genehmigen Sie die einmalige Auswertung und Zusendung dieser Auswertung an die von Ihnen angegebene Mailanschrift.

Sie erhalten keine weitere Mail unseres Hauses!

Nachdem Sie das Testergebnis erhalten haben, steht es Ihnen selbstverständlich frei, sich mit uns in Verbindung zu setzen und ein kostenfreies Erstgespräch zu führen. Auch dieses Erstgespräch verpflichtet Sie zu keinen weiteren Handlungen.

Wenn Sie Fragen haben sollten, so stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr KMB-Coaching-Team

Vorname

Name

Telefonnummer

private Mailanschrift