Stresstagebuch – Umgang

Vor- und Nachname:

Ausgefüllt am:

Fragebogen Stressumgang

Wie gehen Sie in diesem Moment mit dem Stress um?
Auf einer Skala von 1-7: Wie schätzen Sie folgende Punkte bisher als hilfreichen Umgang ein. 1=weniger hilfreich bis 7=sehr hilfreich.

	Keine Angabe	Hilfreich: Weniger → Sehr
Bewältigung durch eigene Strategie	○	○○○○○○○
Halt in der Familie/Bekanntenkreis	○	○○○○○○○
Akut-Notfall Intervention	○	○○○○○○○
Ärztliche, Fachärztliche Behandlung	○	○○○○○○○
Therapeutische Behandlungen	○	○○○○○○○
Ambulante oder Stationäre Versorgung	○	○○○○○○○
Verhaltens- oder Psychologische Therapien	○	○○○○○○○
Medikamentöse, Pharmazeutische oder Pharmakologische Therapie	○	○○○○○○○
Digitale Gesundheits- Anwendungen	○	○○○○○○○
Digitale Pflege-Anwendungen	○	○○○○○○○
Alternative Behandlung	○	○○○○○○○
Meditation	○	○○○○○○○
Akupunktur, TCM oder Alternative Therapien	○	○○○○○○○
Ernährungsumstellung, Nährstoffanalyse, Allergene Untersuchungen	○	○○○○○○○
Sonstige	○	○○○○○○○
Sonstige	○	○○○○○○○

Anmerkungen – wie gehen Sie in diesem mit dem Stress um und war etwas hilfreich?

Keine Angabe falls nicht vorhanden oder Art, Ort, Zeitpunkt nennen.

stresstagebuch.de | stress-diary.com | Copyright 2004-2024