

Stress-Diagnostik Tool

Jörg Hartig

Diagnose-Checkliste KSSB © Körperliche Symptome bei Stress und Belastung

Revidierte Fassung, 2009



Mit dieser diagnostischen Checkliste erfragen Sie die Häufigkeit des Auftretens der wichtigsten körperlichen Symptome, die bei Stress auftreten können.

29 vier-stufig skalierte Fragen spiegeln so die subjektiv berichtete Symptomlage des Klienten innerhalb der letzten drei Monate wieder.

Zum einen ergibt sich so die Möglichkeit einer ersten Augenscheindiagnostik.

Ob die jeweiligen Symptome rein psychosomatisch oder organisch bedingt sind, sollte ggf. von einem Fachmann (Arzt, Psychologe) geprüft werden.

Die Checkliste eignet sich zur Stuserhebung zu Beginn einer Beratung, Behandlung oder im Gesundheits-Coaching, sowie zur Verlaufs- und Veränderungskontrolle während der Interventionszeit als TQM-Instrument*¹.

Sie können die Checkliste (PDF-Format) mit Quellenangabe für Ihre Arbeit als Berater oder Coach nutzen und so Ihr diagnostisches Repertoire vergrößern.

[Checkliste hier gratis downloaden](#)



¹ TQM = Total Quality Management, Qualitätssicherung