



# Stress-Fragebogen

nach Dr. Günther Kimpfler

Mit Hilfe eines Fragebogens erfahren Sie, wo Ihre Stressoren im Organismus angreifen

Mit dem Fragebogen können Sie ermitteln, auf welcher Ebene (motorisch, vegetativ oder emotional-affektiv) Sie am anfälligsten auf Stressoren reagieren. Je nachdem, welche Ebene bei Ihnen am meisten betroffen ist, können unterschiedliche Strategien Abhilfe schaffen.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Der Fragebogen nach Dr. Günther Kimpfner ([www.alfa-media-institut.de](http://www.alfa-media-institut.de)) umfasst 30 Fragen, die Sie spontan mit Hilfe eines Punktesystems nach Häufigkeit und Intensität beantworten. Das Ergebnis verdeutlicht, dass dort, wo die höchsten Werte erzielt werden, Sie am anfälligsten auf Stressoren reagieren.

Je nachdem, welche Ebene bei Ihnen am meisten betroffen ist (motorisch, vegetativ oder emotional-affektiv), können unterschiedliche Strategien Abhilfe schaffen.

Die Auswertung und Diskussion der Ergebnisse sowie die Erarbeitung einer Strategie gegen die Stressoren, können in der Gruppe stattfinden (ohne die persönlichen Daten dabei einbeziehen zu müssen).

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- Hybrid

Ausstattung:

Fragebogen

Zeit:

30 min mit Auswertung und Diskussion

Teilnehmendenzahl:

Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)