



Stress-Fragebogen

nach Dr. Günther Kimpfler

Stressoren wirken sich am „schwächsten Glied der Kette“ aus. Auf welcher Ebene sind Sie persönlich für Stressoren anfällig?

Mit dem Fragebogen können Sie ermitteln, auf welcher Ebene (motorisch, vegetativ oder emotional-affektiv) Sie belastet sind. Die Kenntnis Ihrer Stressoren und deren Wirkungsweise sind eine wichtige Voraussetzung, Ihre persönliche Anti-Stress-Strategie zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Der standardisierte Fragebogen nach Dr. Günther Kimpfler (<https://alfa-media-institut.de/>) umfasst 30 Fragen, die Sie spontan nach Häufigkeit und Intensität mit einem Punktesystem beantworten. Das Ergebnis verdeutlicht, dass dort, wo Sie die höchsten Werte erzielen, Sie am anfälligsten auf Stressoren reagieren und wo somit der größte Handlungsbedarf für Sie liegt. Auf der Basis dieser Erkenntnis können Sie unterschiedliche Tools wählen, um Ihre Stressbewältigungsstrategie zum Erfolg zu führen.

Die Auswertung und Diskussion der Ergebnisse können in der Gruppe stattfinden, ohne dabei persönliche Daten einbeziehen zu müssen.

Ort:

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

Ausstattung:

- Handout

Zeit: 30 min mit Auswertung und Besprechung

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com