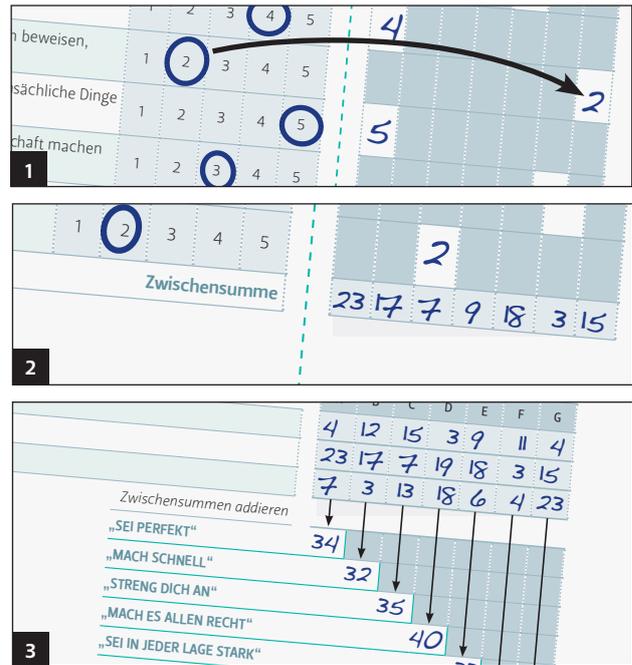


AUSWERTUNG

- Nach Beantwortung aller Fragen klappen Sie bitte den Bewertungsbogen wieder nach vorne.
- Übertragen Sie alle Punkte in jene Felder, die weiß sind (Abbildung 1).
- Am Ende jedes Blatts addieren Sie bitte die Zwischensummen der Punkte in den einzelnen Spalten (Abbildung 2).
- Diese Zwischensummen übertragen Sie bitte in die untenstehende Tabelle und addieren die jeweiligen Spalten unter die Pfeile (Abbildung 3).
- Die Punkte geben an, wie stark der jeweilige Stressverstärker dominiert.



Zwischensummen von Seite 1	A	B	C	D	E	F	G
Zwischensummen von Seite 2							
Zwischensummen von Seite 3							
Zwischensummen addieren							
„SEI PERFEKT“							
„MACH SCHNELL“							
„STRENG DICH AN“							
„MACH ES ALLEN RECHT“							
„SEI IN JEDER LAGE STARK“							
„SEI VORSICHTIG“							
„SEI UNABHÄNGIG“							

• **bis 35 Punkte:** In diesem Bereich ist der innere Stressverstärker förderlich, da er motiviert.

• **36 Punkte bis 45 Punkte:** Bei dieser Ausprägung tritt bereits eine Beeinträchtigung des bewussten und eigenverantwortlichen Handelns auf. Es empfiehlt sich, ein sandless-Gesundheitscoaching in Anspruch zu nehmen, um das Belastungserleben im Beruf überprüfen zu lassen.

• **über 45 Punkte:** Bei diesem Wert kann ein innerer Stressverstärker schon gesundheitsgefährdende Auswirkungen zur Folge haben. Es wird empfohlen, einen professionellen Coach aufzusuchen, der mit dieser Thematik vertraut ist.