

## FRAGEBOGEN 2 – Frühwarnzeichen & Belastungsregulation

**In Anlehnung** an Stress-Selbstmonitoring, Stressphysiologie und Forschung zur allostatistischen Belastung

Quellen: McEwen (1998); McEwen & Akil (2020)

### **Was wird gemessen?**

Dieser Fragebogen erfasst, wie gut Sie Stress frühzeitig wahrnehmen und wie Sie mit Belastungen im Alltag umgehen.

Dabei werden vier Bereiche betrachtet:

- Wahrnehmung persönlicher Frühwarnzeichen,
- typische körperliche, emotionale und gedankliche Stressreaktionen,
- aktiver Umgang mit Belastungen sowie
- die Entwicklung von Stress über einen längeren Zeitraum.

Die Fähigkeit, Belastungen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, ist ein wichtiger Bestandteil der Stressregulation und ein zentraler Schutzfaktor der Resilienz.

### **Wichtiger Hinweis**

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihres Umgangs mit Stress und Belastungen. Er stellt **keine medizinische oder psychologische Diagnostik** dar.

### **Anleitung**

Bitte denken Sie an die vergangenen Wochen.

Bewerten Sie anschließend, wie sehr die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

## Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Trifft gar nicht zu
2	Trifft eher nicht zu
3	Teils / teils
4	Trifft eher zu
5	Trifft völlig zu

## Aussagen

### Dimension A – Frühwarnzeichen erkennen

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Ich bemerke frühzeitig, wenn mein Stresslevel ansteigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich nehme körperliche Anspannung rechtzeitig wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich erkenne, wenn meine Gedanken unruhiger werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich bemerke Veränderungen in meinem Verhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich nehme erste Anzeichen von Erschöpfung wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Dimension B – Typische Stressreaktionen

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
6	Unter Stress reagiere ich körperlich deutlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Unter Belastung kreisen meine Gedanken stärker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich werde bei Stress schneller gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich ziehe mich bei Belastung eher zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich habe unter Stress weniger Kontrollgefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Dimension C – Umgang mit Belastung

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
11	Wenn ich Stress bemerke, unternehme ich aktiv etwas dagegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich nutze gezielt Strategien zur Beruhigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ich reduziere Belastungen rechtzeitig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich setze Grenzen, wenn es zu viel wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ich plane bewusst Erholungszeiten ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Dimension D – Belastungsdynamik

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
16	Mein Stress baut sich häufig über mehrere Tage auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ich merke oft erst spät, wie erschöpft ich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich reagiere erst, wenn die Belastung bereits sehr hoch ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich stehe phasenweise dauerhaft unter Spannung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich erhole mich nach Belastungen nicht ausreichend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

#### *Schritt 1: Subskalen berechnen*

Addieren Sie zunächst die Werte der einzelnen Bereiche.

Frühwarnzeichen erkennen

Items 1–5 addieren.

Wert: \_\_\_\_ / 25

Typische Stressreaktionen

Items 6–10 addieren.

Wert: \_\_\_\_ / 25

Umgang mit Belastung

Items 11–15 addieren.

Wert: \_\_\_\_ / 25

Belastungsdynamik

Items 16–20 addieren.

Wert: \_\_\_\_ / 25

### *Schritt 2: Ergebnisse interpretieren*

Jede Dimension beschreibt einen unterschiedlichen Aspekt der Stressregulation. Deshalb sollten die Bereiche getrennt betrachtet werden.

#### Frühwarnzeichen erkennen

Punktzahl	Interpretation
5–11 Punkte	Frühwarnzeichen werden häufig erst spät wahrgenommen.
12–18 Punkte	Erste Warnsignale werden teilweise erkannt.
19–25 Punkte	Frühwarnzeichen werden gut wahrgenommen und können als Grundlage für rechtzeitiges Handeln dienen.

#### Typische Stressreaktionen

Punktzahl	Interpretation
5–11 Punkte	Stressreaktionen werden nur selten erlebt oder wahrgenommen.
12–18 Punkte	Mittlere Ausprägung typischer Stressreaktionen.
19–25 Punkte	Belastungen gehen häufig mit deutlichen körperlichen, emotionalen oder gedanklichen Stressreaktionen einher.

## Umgang mit Belastung

Punktzahl	Interpretation
5–11 Punkte	Aktive Stressbewältigung wird bislang nur selten genutzt.
12–18 Punkte	Hilfreiche Strategien werden teilweise eingesetzt.
19–25 Punkte	Belastungen werden aktiv und frühzeitig reguliert.

## Belastungsdynamik

Punktzahl	Interpretation
5–11 Punkte	Belastungen werden meist rechtzeitig erkannt und reguliert.
12–18 Punkte	Belastungen können sich zeitweise über längere Zeit aufbauen.
19–25 Punkte	Es besteht ein erhöhtes Risiko für chronische Belastung und unzureichende Erholung.

## Bedeutung Ihres Ergebnisses

Die Kombination der vier Bereiche ermöglicht eine differenzierte Einschätzung Ihrer Stressregulation.

### *Hohe Werte bei Frühwarnzeichen und Umgang mit Belastung*

Sie erkennen Belastungen meist rechtzeitig und reagieren aktiv mit hilfreichen Strategien. Dies spricht für eine gute Stressregulation.

### *Hohe Werte bei Belastungsdynamik*

Belastungen bauen sich möglicherweise über längere Zeit auf, bevor Sie gegensteuern. Dadurch kann das Risiko für chronischen Stress und Erschöpfung steigen.

### *Niedrige Werte bei Frühwarnzeichen*

Erste Warnsignale werden möglicherweise erst spät wahrgenommen. Dadurch wird häufig erst reagiert, wenn die Belastung bereits deutlich angestiegen ist.

### *Hohe Werte bei Stressreaktionen*

Stress zeigt sich bei Ihnen deutlich auf körperlicher, emotionaler oder gedanklicher Ebene. Dies kann ein hilfreiches Signal sein, um Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und gezielt gegenzusteuern.

### **Bedeutung im Resilienzkontext**

Eine gute Stressregulation gehört zu den wichtigsten Schutzfaktoren psychischer Gesundheit.

Günstige Werte sprechen häufig für

- eine frühe Wahrnehmung von Belastungen,
- einen bewussten Umgang mit Warnsignalen,
- einen aktiven Einsatz von Bewältigungsstrategien,
- eine bessere Erholungsfähigkeit,
- eine geringere Wahrscheinlichkeit chronischer Überlastung sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.