Stressprofil Bewertungsbogen

Name: Geb.: Tel.:

Fragestellung:

Stresstest: am \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Situation: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Grundprinzipien der Bewertung:

* Wie reagiert der Körper im Stress
	+ Welche Kanäle „springen an“
	+ Wie stark
* Wie reagiert der Körper auf unterschiedliche Stressoren
* Wie gut gelingt die Entspannung (=Stressanteile in den Entspannungsphasen)
* Wie unterschiedlich gelingt die Entspannung nach den Stressoren

# Fragen an den Patienten direkt nach dem Test:

* Wie geht’s ihnen jetzt?
* Wie war der Test für Sie?
* Wie war das Rechnen?
	+ Erklärung:
		- Stress durch Hilflosigkeit,
		- gemeine Aufgabe mit hoher Arbeitsgedächtnis-Anforderung
		- Biologisches Abschaltmuster
		- Flight-Modus
* Wie war die 2. Stressphase?
* Haben sie das Gefühl, dass Sie entspannen konnten?
* Waren die Entspannungsphasen unterschiedlich?
* Besonderheiten?

# SCL:

* Entspannungsphasen:
	+ Geht in Entspannungsphasen nach unten: E1 🞏 E2 🞏 E3 🞏
	+ Unterschiede zwischen den Phasen:
	+ Spontanfluktuationen (Zacken): E1 🞏 E2 🞏 E3 🞏
	+ Sonstiges:
* Stressphasen:
	+ Erster Anstieg vorhanden?
	+ Wann beginnt erster Anstieg
	+ Verlauf nach dem „Knick“:
		- Weiter ansteigend 🞏 gleichbleibend 🞏 sinkend 🞏
		- sonstiges

# Temperatur: reagiert langsamer, ca. 30 sec nach Amplitudenverringerung

* Verlauf
* Vergleich mit Pulskurve
* Absinken ab dem emotionalen Thema?

# Pulskurve (=Pulsamplitude PA)

* Entspannungsphasen:
	+ Öffnen sich die Gefäße?
	+ Wie stabil ist die Gefäßöffnung?
	+ Unterschiede zwischen den Entspannungsphasen?
		- Pulsamplitude
		- Pulsamplitudenvariabilität
* Stressphasen
	+ Verengung der Gefäße?
	+ Erweiterungen in den Stressphasen?
	+ Veränderung der Pulsamplitudenvariabilität?

# Pulsfrequenz (PF) – Vorsicht Artefakte!!!

* Stressphasen
	+ Anstieg?
* Entspannungsphasen
	+ Absinken der PF
		- wie weit?
		- wie schnell?
	+ Anstiege mehr als 10 BPM

# Atemkurve

* In den Stressphasen: Vorsicht Artefakte durch Reden
* 2. Stressphase:
	+ Schneller, flacher Atem
* Entspannungsphasen:
	+ Ruhiger gleichmäßiger Atem?
	+ Gleichmäßige Atemamplituden?

# Atemfrequenz (AF):

* Entspannungsphasen:
	+ AF < 12?

# Kohärenz (=PF, PA + Atem)

* Kohärenzmuster in Entspannungsphasen vorhanden
* Ansätze vorhanden
* Unterschiede zwischen den Entspannungsphasen