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