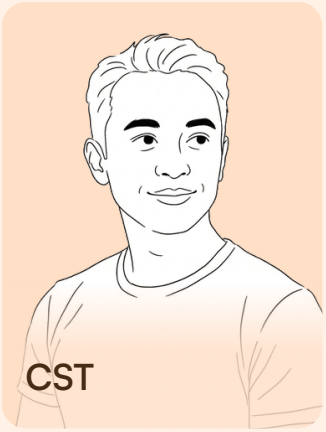


Cungi-Stressfragebogen (CST)

Der Stresstest nach Cungi ist ein Instrument zur Messung des Stressniveaus. Er erfasst die Intensität der allgemeinen Stressbelastung und identifiziert Stressoren wie Arbeit, Beziehungen oder Gesundheit.

Anzahl der Fragen	19 Fragen
Geschätzte Dauer	4 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Cungi Stress Test
Kategorie	Stress

Vorschau der 19 Fragen

Bin ich emotional und empfindlich gegenüber Bemerkungen und Kritik anderer?

Überhaupt nicht | Leicht | Etwas | Ziemlich | Stark | Extrem

Bin ich aufbrausend oder schnell gereizt?

Überhaupt nicht | Leicht | Etwas | Ziemlich | Stark | Extrem

Bin ich perfektionistisch und neige dazu, mit dem, was ich oder andere getan haben, nicht zufrieden zu sein?

Überhaupt nicht | Leicht | Etwas | Ziemlich | Stark | Extrem

Habe ich Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern oder Muskelzuckungen, zum Beispiel im Gesicht oder an den Augenlidern?

Überhaupt nicht | Leicht | Etwas | Ziemlich | Stark | Extrem

Spüre ich Anspannung in den Muskeln, mit einem Gefühl der Verkrampfung im Kiefer, im Gesicht oder im ganzen Körper?

Überhaupt nicht | Leicht | Etwas | Ziemlich | Stark | Extrem

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)