

# SMARTSTRESS

## Stressbewältigung leicht gemacht:

Finden Sie den richtigen Coach oder Berater mit unserem Fragebogen

Frage	Antwortmöglichkeiten
Wie oft fühlst du dich gestresst?	<input type="checkbox"/> Täglich <input type="checkbox"/> Mehrmals pro Woche <input type="checkbox"/> Einmal pro Woche <input type="checkbox"/> Einmal pro Monat <input type="checkbox"/> Seltener
Welche Situationen lösen bei dir Stress aus?	<input type="checkbox"/> Arbeit <input type="checkbox"/> Familie <input type="checkbox"/> Beziehungen <input type="checkbox"/> Finanzen <input type="checkbox"/> Gesundheit <input type="checkbox"/> Sonstiges
Wie gehst du normalerweise mit Stress um?	<input type="checkbox"/> Sport treiben <input type="checkbox"/> Meditieren <input type="checkbox"/> Freunde treffen <input type="checkbox"/> Ablenken durch Unterhaltung (z.B. Fernsehen, Lesen) <input type="checkbox"/> Alkohol oder Drogen <input type="checkbox"/> Sonstiges
Wie zufrieden bist du mit deinem derzeitigen Umgang mit Stress?	<input type="checkbox"/> Sehr zufrieden <input type="checkbox"/> Etwas zufrieden <input type="checkbox"/> Neutral <input type="checkbox"/> Etwas unzufrieden <input type="checkbox"/> Sehr unzufrieden
Würdest du gerne lernen, besser mit Stress umzugehen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Hast du schon einmal einen Coach oder Berater für Stressbewältigung oder Selbstbewusstseinsstärkung in Anspruch genommen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Wenn ja, wie hilfreich war die Erfahrung für dich?	<input type="checkbox"/> Sehr hilfreich <input type="checkbox"/> Etwas hilfreich <input type="checkbox"/> Neutral <input type="checkbox"/> Etwas unhelpful <input type="checkbox"/> Gar nicht hilfreich
Was würdest du von einem Coach oder Berater erwarten, der dir helfen soll, besser mit Stress umzugehen oder dein Selbstbewusstsein zu stärken?	<input type="checkbox"/> Konkrete Strategien und Techniken <input type="checkbox"/> Einfühlungsvermögen und Empathie <input type="checkbox"/> Motivation und Inspiration <input type="checkbox"/> Kritische Feedbacks und Herausforderungen <input type="checkbox"/> Sonstiges
Würdest du bereit sein, für die Dienste eines Coaches oder Beraters zu zahlen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Es kommt darauf an
Wenn ja, wie viel würdest du bereit sein, pro Sitzung zu zahlen?	<input type="checkbox"/> Bis zu 50€ <input type="checkbox"/> 50€ - 100€ <input type="checkbox"/> 100€ - 200€ <input type="checkbox"/> Mehr als 200€