

Technische und methodische Hinweise (v1.0)

1) Zweck und Anwendungsbereich

Der *Epiambient Stress Snapshot* (12-Punkte-Stress-Audit) ist ein Selbsttest zur Einschätzung der aktuellen Stressbelastung und der Erholungskapazität innerhalb des letzten Monats.

- Er richtet sich an eine breite Zielgruppe (Arbeitsstress, Lebensstress oder beides).
- Er ist kein klinischer Diagnosetest.
- Er soll typische „blinde Flecken“ sichtbar machen: Situationen, in denen sich jemand subjektiv im Griff fühlt, aber zugleich Anzeichen von erschöpfter Erholung zeigt.

2) Was gemessen wird

Das Audit umfasst vier Bereiche:

- **Belastung & Anforderungen:** wahrgenommener Druck und die Anhäufung von Anforderungen.
- **Grübeln:** wiederkehrende Denk- und Grübelmuster, die Stress aufrechterhalten (z. B. Grübeln/Rumination, rasende Gedanken).
- **Körperliche Hinweise:** Signale, die häufig mit Stress und verminderter Erholung einhergehen (z. B. Erschöpfung trotz Schlaf, Anspannung).
- **Kontrolle & Erholung:** wahrgenommene Handlungsfähigkeit und die Fähigkeit, herunterzuschalten und zu regenerieren (invertiert bewertet).

3) Designansatz

- Das Audit folgt einer kognitiven Bewertungslogik (*cognitive appraisal*): Stress entsteht durch das Zusammenspiel von Anforderungen und wahrgenommenen Ressourcen/Kapazität.
- Ein 30-Tage-Zeitrahmen schafft die Balance zwischen Stabilität (Ausschluss von tagesformabhängigen Schwankungen) und verlässlicher Erinnerbarkeit / Abrufbarkeit.
- Einzelne Items können relativ zur eigenen Ausgangslage formuliert sein (z. B. „als sonst“), um Dispositions-/Persönlichkeitsbias zu reduzieren.

4) Auswertung (v1.0)

- Antwortskala: 0–4 pro Item.
- Die Items 9–12 werden in der Berechnung invertiert bewertet.
- Gesamtpunktzahl: 0–48.
- Die ersten **Punktwert-Bereiche** sind vorläufig und werden mit wachsender anonym aggregierter Datengrundlage verfeinert (z. B. Kalibrierung über Perzentile).

5) Ethische Grenzen

- **Keine medizinische Beratung:** Die Ergebnisse stellen keine Diagnose.
- **Blinder Fleck (warum wir Körper + Erholung einbeziehen):** Das Audit soll Situationen sichtbar machen, in denen sich jemand mental „im Griff“ fühlt, während Körper/Energie bereits Belastung oder erschöpfte Erholung anzeigen.
- **Körperliche Signale sind unspezifisch:** Chronische Erschöpfung, Schlafstörungen oder Schmerzen können vielfältige Ursachen haben; bei anhaltenden Symptomen ärztlichen Rat erwägen.
- **Hinweis auf Unterstützung:** Wenn die Ergebnisse hoch sind und Stress als anhaltend oder beeinträchtigend erlebt wird, wird professionelle Unterstützung empfohlen.
- **Datenschutz:** Die Verarbeitung folgt der Datenschutzrichtlinie der Website. Bei Reportings für Gruppen/Organisationen sollte die Auswertung auf anonym aggregierten Daten basieren.