IST™ Level 1 +

Teste Deinen Stresslevel – in nur 15 Minuten.

Der Integrale Stress Test™ zeigt Dir wissenschaftlich fundiert, wie gestresst Du im täglichen Leben wirklich bist – und was Du konkret dagegen tun kannst. Bei uns erhältst Du nicht nur Ergebnisse, sondern **klare Empfehlungen** und **persönliche Begleitung** – online oder in unserem Gesundheitszentrum in Basel.

Jetzt starten ab CHF 228

Dein Nutzen auf einen Blick

- **Klarheit gewinnen** – Du erfährst, ob Dein Stresslevel normal oder riskant ist.
- **Handlungsfähig werden** – Du erhältst konkrete Empfehlungen, die Du sofort umsetzen kannst.
- **Persönliche Begleitung** – Deine Ergebnisse werden im Coaching erklärt und auf Dich zugeschnitten.
- **Spare wertvolle Zeit** – der Test bringt in Minuten ans Licht, wofür sonst viele Stunden nötig wären.
- **Zugang zu einem multiprofessionellen Team** – bei Bedarf Begleitung durch Psychologie, Coaching oder Stressmedizin.



Warum der Integrale Stress Test™ bei uns?

- **Wissenschaftlich fundiert & validiert** – nach aktuellem Stand der Stressforschung.
- **Premium-Begleitung statt Standard Report** – persönliche Auswertung im Coaching mit zertifizierten Coaches.
- **Mehr als nur ein Testergebnis** – bei Bedarf kannst Du direkt auf Expertise aus Psychologie, Coaching und Stressmedizin zurückgreifen.
- **Verfügbar in Deutsch & Englisch** – ideal auch für Expats & internationale Fachkräfte.

So funktioniert es – in 3 Schritten



Schritt 1 – Fragebogen online ausfüllen

ca. 15 Minuten.



Schritt 2 – Ergebnisse sofort erhalten

wissenschaftlich validiert und verständlich erklärt.



Schritt 3 – 30 Minuten Coaching

online oder vor Ort in Basel – mit konkreten Empfehlungen für Deine nächsten Schritte.

Jetzt starten ab CHF 228

Vertrauen & Erfahrung

- Der IST™ wird bereits **erfolgreich mit Lehrpersonen und anderen Erwachsenen** angewendet.
- Rückmeldungen zeigen: Gerade in hochbelasteten Berufsgruppen bringt der Test Klarheit und macht handlungsfähig.



Deine Coachin – Colette Knecht
Psychologische Beratung & Coaching

„Ich war erstaunt, wie genau der Stresstest meine innere und äussere Situation erfasst und handlungsfähig macht."

Lehrperson, Teilnehmer:in IST™, anonym

„Endlich habe ich schwarz auf weiss gesehen, was in mir los ist – und was ich tun kann."

zweifache Mutter mit Vollzeitjob, Teilnehmerin IST™, anonym

Wissenschaftlich fundiert & zertifiziert

- Der IST™ wurde auf Basis **aktueller Stressforschung** entwickelt.
- Er kombiniert verschiedene international anerkannte Fragebögen (u. a. **PHQ, CBI, ERI, GAD-7**) und macht sichtbar, welche Faktoren Dein Stresslevel beeinflussen.
- Er erkennt nicht nur hohe, sondern auch **geringe und mittlere Veränderungen**, die später zu ernsthaften Problemen führen könnten – und ist damit ein wirksames Instrument zur **Früherkennung und Prävention**.
- Studien zeigen: **15–20 % der Bevölkerung** haben eine hohe Vulnerabilität für psychische Erkrankungen. Mit dem IST™ erkennst Du, ob Du dazu gehörst – und kannst rechtzeitig handeln.
- Der IST™ spart wertvolle Zeit: Coaches berichten, dass allein der Fragebogen rund **5 Sitzungen** ersetzt und direkt zum Kern des Problems führt.
- In höheren Levels werden zusätzlich **biologische Parameter** wie Herzfrequenzvariabilität (HRV), Cortisol oder Neurotransmitter erfasst – für ein noch umfassenderes Bild.
- Alle IST™-Coachings werden von **zertifizierten Health Coaches** durchgeführt – mit Erfahrung aus Medizin, Psychologie und Coaching.



Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Wie lange dauert der Test?

Der Online-Fragebogen dauert ca. 15 Minuten. Anschließend erhältst Du sofort Deine Auswertung und vereinbarst Dein 30-minütiges Coaching.

Wann erhalte ich die Ergebnisse?

Die Ergebnisse aus dem Fragebogen stehen Dir sofort online zur Verfügung. Im Coaching werden sie vertieft erklärt und mit konkreten Empfehlungen ergänzt.

Kann ich später auf ein höheres Level upgraden?

Ja. Wenn Deine Ergebnisse vertieft werden sollen, kannst Du jederzeit auf Level 2+ (inkl. HRV-Messung & Labortests) wechseln.

In welchen Sprachen ist der Test verfügbar?

Der IST™ ist vollständig in Deutsch und Englisch verfügbar.

Wer führt das Coaching durch?

Alle IST™-Coachings werden von zertifizierten Health Coaches begleitet, die Erfahrung in Medizin, Psychologie und Coaching mitbringen.

Wird der Test von der Krankenkasse übernommen?

Aktuell nicht. Der Test ist eine Selbstzahlerleistung (CHF 228 für Level 1+).

Ist der Test auch für Firmen geeignet?

Ja. Neben Einzelpersonen wird der IST™ auch im beruflichen Umfeld eingesetzt.

Wie buche ich mein Coaching?

Am Ende Deines Ergebnisreports kannst Du direkt einen Termin für Dein persönliches Coaching buchen.

Wir freuen uns auf Dich.

„Starte jetzt Deinen Integralen Stress Test™ – für mehr Energie, Klarheit und Lebensqualität."

Jetzt starten ab CHF 228

Mehr über die weiteren IST™-Level erfahren

Heart-Based Center Basel
Güterstrasse 86
4053 Basel, Schweiz