

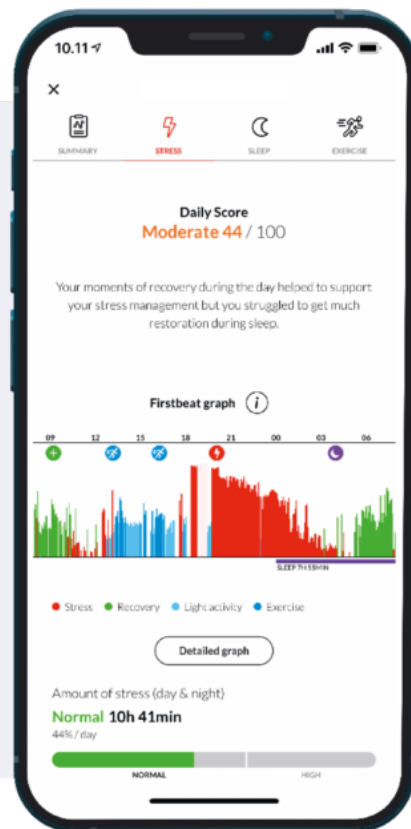
&

# Integraler Stress Test™

## Integraler Stress Test™

Finde heraus, ob Du Deine **individuelle Belastungsgrenze** bereits **überschritten** hast.

Der **Integrale Stress Test™** ist eine ganzheitliche Analyse, die Dir hilft, **Dein individuelles Stresslevel zu erkennen** und **wirksame Lösungen** zu finden. Er kombiniert wissenschaftlich fundierte Methoden mit einem integralen Ansatz, um körperliche, mentale und emotionale Stressfaktoren zu identifizieren.



Mithilfe gezielter **Fragen und Messungen** erhältst du eine umfassende **Auswertung Deiner Stressbelastung**. Anschließend bekommst Du in **einem Coaching** praxisnahe Empfehlungen, um gezielt an den Ursachen deines Stresses zu arbeiten – **für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensqualität für Dich, für Deine Familie und für Deine Organisation**.

[Mehr lesen](#)

## Dein individueller Stress Test™

Wähle das passende Level für Dich!

	<a href="#">IST™ Level 1</a>	<a href="#">IST™ Level 1+</a>	<a href="#">IST™ Level 2+</a>	<a href="#">IST™ Combo +</a>
Online-Fragebogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
30 Minuten Health Coaching (Rückmeldung Online-Fragebogen)		<input type="checkbox"/>		
Labortest (Urin, Speichel)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzfrequenzvariabilität HFV (3-7 Tage tragen eines First Beat Sensors)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60 Minuten Health Coaching (Rückmeldung zu Online-Fragebogen, Labortests, HFV-Messung)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

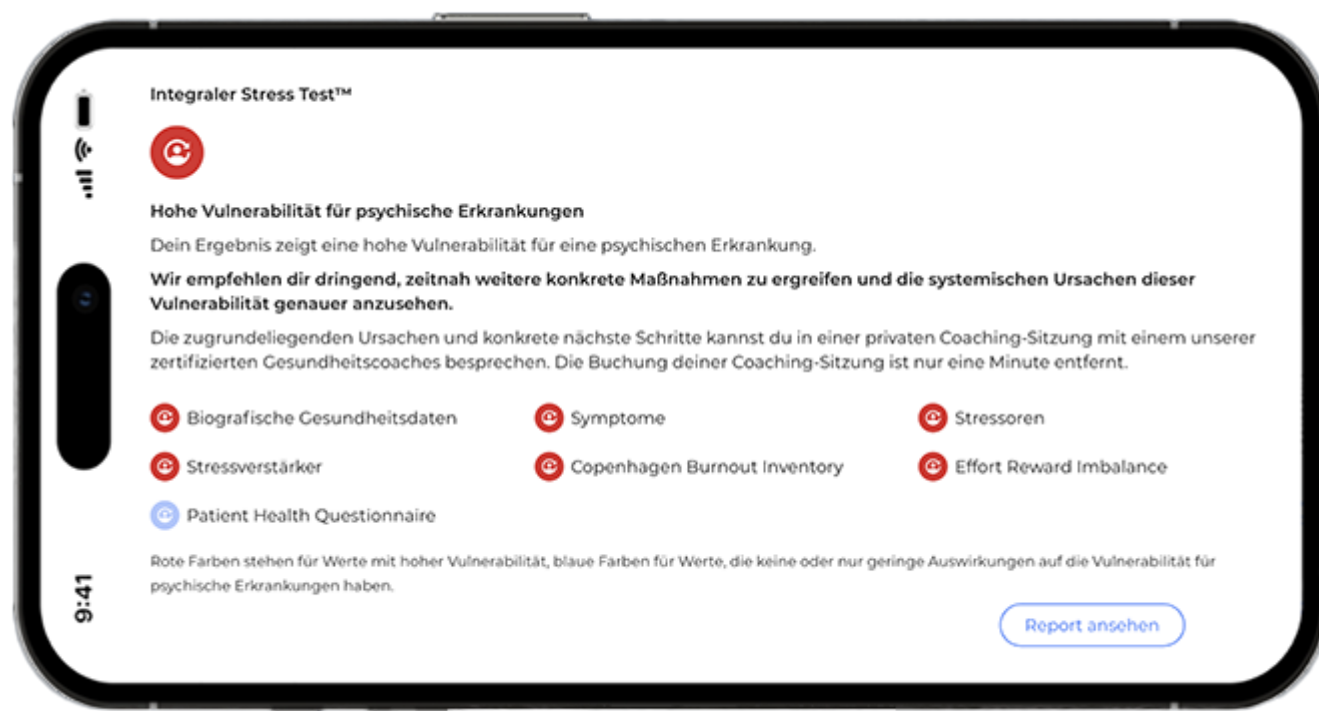
## IST™ Level 1

Online-Fragebogen

„Teste Deine Belastungsgrenze online – erhalte sofort Deine persönliche Empfehlung!“

Führe den Online-Fragebogen IST™ durch und erhalte sofort eine wissenschaftlich validierte Einschätzung Deiner Vulnerabilität.

Du bekommst direkt personalisierte Empfehlungen für Deine nächsten Schritte.



[IST™ Level 1 kaufen](#)

[Mehr lesen](#)

## IST™ Level 1+

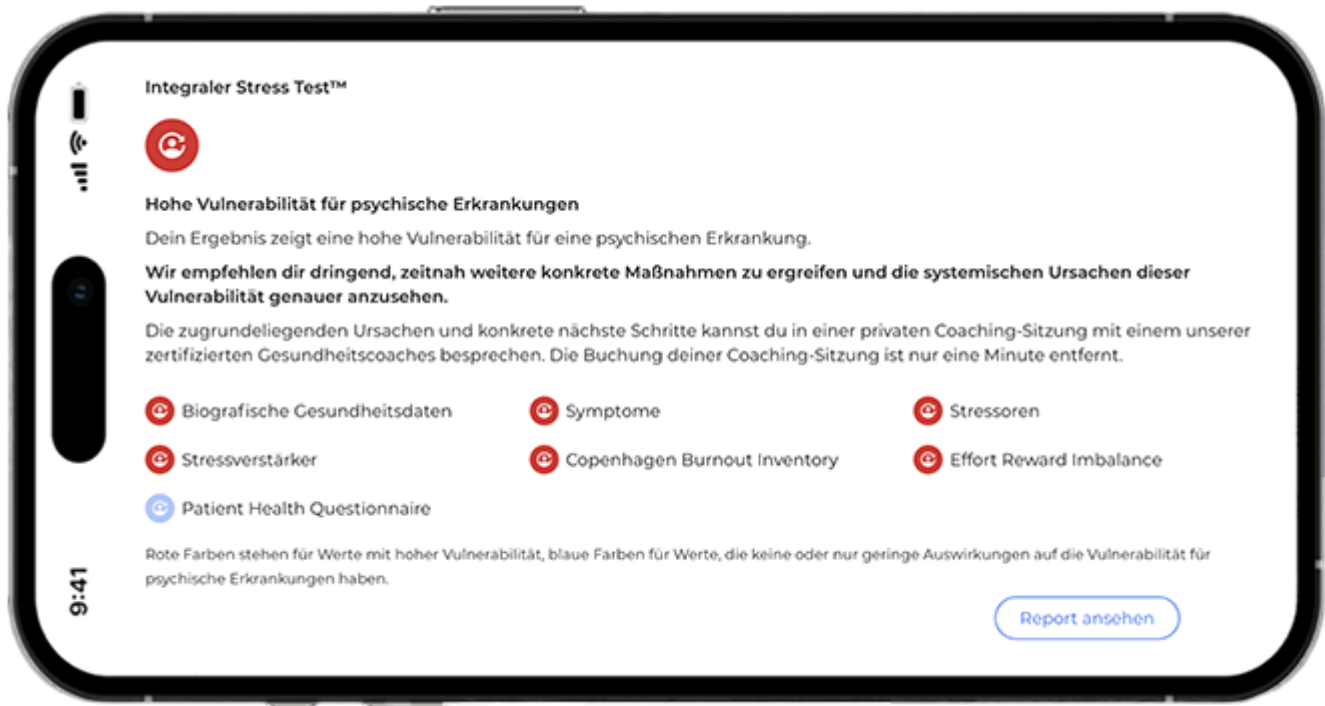
Online-Fragebogen und 30 Minuten Health Coaching

„Teste jetzt online Deine Belastungsgrenze – erhalte sofort Deine Empfehlung und plane mit einem Coach Deine nächsten Schritte!“

Führe den Online-Fragebogen IST™ durch und erhalte sofort eine wissenschaftlich validierte Einschätzung deiner Vulnerabilität.

Bespreche Deine Ergebnisse mit einem erfahrenen Health Coach, um individuelle Empfehlungen zu erhalten

und Deine **nächsten Schritte** zu planen.



## Health Coaching (30 Min)

**Online Coaching mit einem zertifizierten  
Heart-Based Center Coach**

**Online coaching with a certified  
Heart-Based Center Coach**

[ISTM Level 1+ kaufen](#)

[Mehr lesen](#)

## IST™ Level 2 +

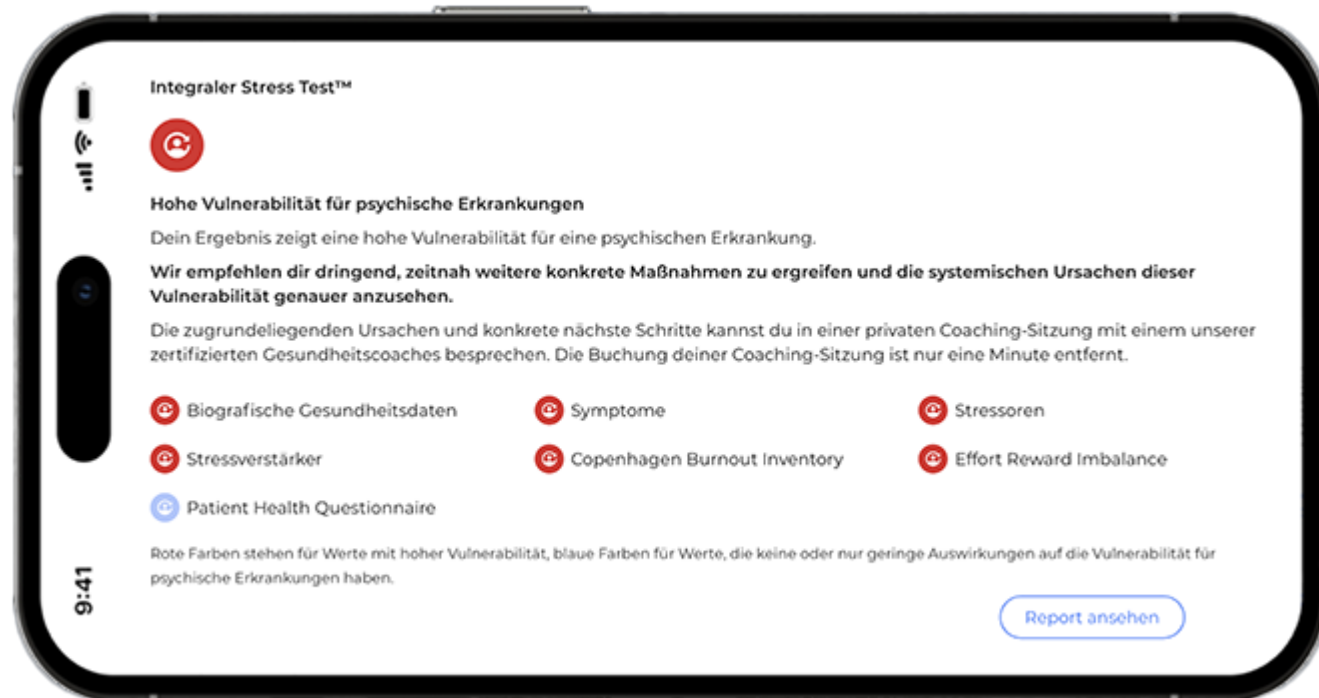
Labortests, Herzfrequenzvariabilität (HFV) und 60 Minuten Health Coaching

„Verstehe Deine Stressreaktionen und messe deine Regenerationskraft – Dein Coach hilft Dir, die Ergebnisse zu verstehen und Deine Gesundheit gezielt zu verbessern!“

Erfasse Deine **neurobiologischen Faktoren** durch die **Labortests**: Cortisol Tagesprofil (Speichel), Serotonin Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin (Urin). Damit **kannst Du Deine Veränderungen im Fühlen, im Denken und im Verhalten objektivieren und erklären.**

**Deine Herzfrequenzvariabilität (HFV) zeigt, wie gut Dein Körper regenerieren kann.** Mit einer mehrtägigen Messung Deiner HRV verstehst Du, wie es um Deine **Balance zwischen Belastung und Regeneration** steht.

**Bespreche deine Ergebnisse** mit einem erfahrenen **Health Coach**, um **individuelle Empfehlungen** zu erhalten und Deine **nächsten Schritte** zu planen



## Health Coaching (60 Min)

### Online Coaching mit einem zertifizierten Heart-Based Center Coach

### Online coaching with a certified Heart-Based Center Coach

[IST™ Level 2 + kaufen](#)  
[Mehr lesen](#)

## IST™ Combo +

Online-Fragebogen, Labortests, Herzfrequenzvariabilität (HFV) und 60 Minuten Health Coaching

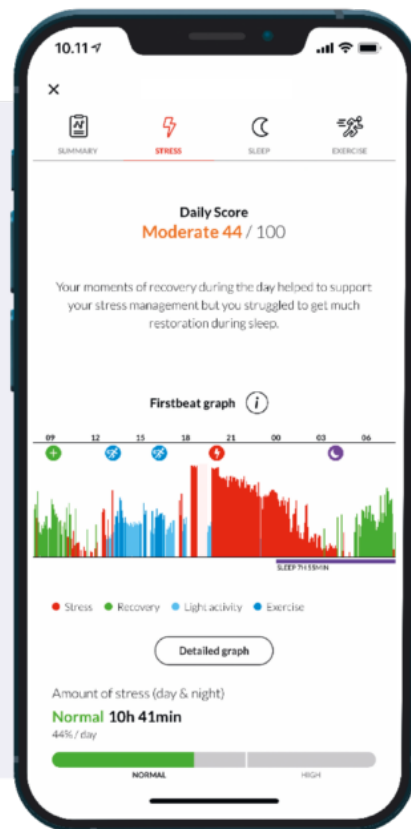
„Teste Deine Belastung, verstehe Deine Stressreaktionen und messe Deine Regenerationskraft – Dein Coach hilft Dir, die Ergebnisse zu verstehen und Deine Gesundheit gezielt zu verbessern!“

Führe den **Online-Fragebogen** IST™ durch und erhalte sofort eine wissenschaftlich validierte Einschätzung Deiner Vulnerabilität. **Bespreche Deine Ergebnisse** mit einem erfahrenen **Health Coach**, um **individuelle Empfehlungen** zu erhalten und Deine **nächsten Schritte** zu planen

Erfasse Deine **neurobiologischen Faktoren** durch die **Labortests**: Cortisol Tagesprofil (Speichel), Serotonin Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin (Urin). Damit **kannst Du Deine Veränderungen im Fühlen, im Denken und im Verhalten objektivieren und erklären**.

Deine **Herzfrequenzvariabilität (HFV)** zeigt, wie gut Dein Körper regenerieren kann. Mit einer mehrtägigen Messung Deiner HRV verstehst Du, wie es um Deine **Balance zwischen Belastung und Regeneration** steht.

**Bespreche Deine Ergebnisse** mit einem erfahrenen **Health Coach**, um **individuelle Empfehlungen** zu erhalten und Deine **nächsten Schritte** zu planen.

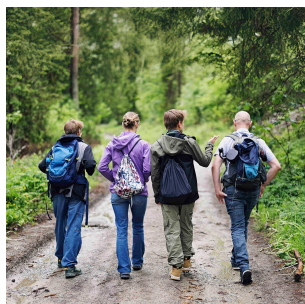


[IST™ Combo + kaufen](#)

[Mehr lesen](#)

## Was Dir hilft, stärkt auch Dein Team!

In einer Zeit, in der Menschen sich zunehmend von sich selbst entfremden, helfen wir dir dabei, die Verbindung wiederherzustellen. Es geht nicht nur um Gesundheit. Wir stehen für eine neue Generation des Seins.





## Für Endkunden

[Jetzt entdecken!](#)



## Für Unternehmen

[Gesundheit stärken!](#)

66%

fühlen sich chronisch müde oder erschöpft

48%

haben Schlafprobleme oder Schlafstörungen

1 von 4

Arbeitnehmern berichtet über Burnout-Symptome

1 von 3

Studierenden ist Burnout gefährdet

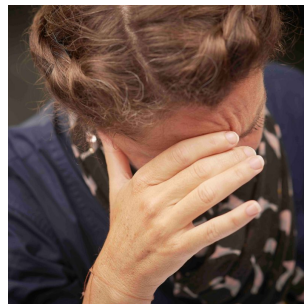
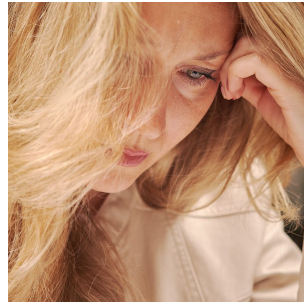
30%

leiden stark unter Ängsten

21%



haben eine verdachtsdiagnose einer psychischen Erkrankung



## Finde heraus, ob du deine individuelle Belastungsgrenze bereits überschritten hast.

Führe den Online Fragebogen (IST™ Level 1) online durch und erhalte sofort eine wissenschaftlich validierte Einschätzung deiner Vulnerabilität. Du bekommst direkt personalisierte Empfehlungen für deine nächsten Schritte.

[IST™ Level 1 buchen](#)

### Harte Daten

#### Integraler Stress Test™

Durch die Objektivierung von deinen individuellen neurobiologischen Anpassungsreaktionen und deiner Regeneration sind wir extrem genau.

### Schnelles Feedback

#### Psychologische Unterstützung

Durch schnelle und unkomplizierte Kontaktaufnahme bekommst du schnell Unterstützung.

### Andere Massnahmen

#### Nahrungsergänzung

Wir arbeiten mit gezielter Substitution der Botenstoffe, die dir fehlen oder die zu hoch sind. Der stärkste Pfad der Veränderung.

## Neue Habits

### Health Coaching

Wir unterstützen dich in einem ganzheitlichen Coaching um Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit zu stärken.

## Wir freuen uns auf Dich.

Ruf an, schreibe eine E-Mail oder komm vorbei:

[Anrufen 061 555 11 11](tel:0615551111)

[E-Mail senden](#)

### Heart-Based Center Basel

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz