

Ermittlung der Stressbelastung

Welche Aussage trifft wie häufig auf Sie zu?					
Persönliche Stressfaktoren	Ist fast immer so (6 Punkte)	Ist oft so (4 Punkte)	Manchmal (1 Punkte)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Ich weiß nicht, wie ich meine Probleme lösen soll					
2. Ich habe das Gefühl den Anforderungen nicht gerecht zu werden (Versagensängste)					
3. Ich bin unzufrieden mit meinem Leben					
4. Ich habe Schmerzen					
5. Ich möchte alles möglichst perfekt machen					
6. Ich bin in Trauer					
7. Ich kann meine Gedanken nicht bremsen.					
8. Ich brauche lange zum Einschlafen / ich habe Probleme beim Durchschlafen					
9. Ich plage mich mit Neid (Wut, Hass).					
10. Ich habe keinen Antrieb					
11. Ich pflege keine sozialen Kontakte/Freundschaften					
12. Ich fühle mich nicht geliebt					
13. Ich habe Angst Fehler zu machen					
14. Mir gehen andere auf die Nerven					
15. Ich finde mich nicht attraktiv					
16. Ich denke an das Schlimmste.					
17. Ich will besser sein als Andere					
18. Ich komme nur schlecht damit klar, wenn jemand mehr Erfolg hat als ich					
19. Ich möchte am liebsten alles sofort erledigt haben.					
20. Ich habe Angst vor/in Prüfungssituationen					
21. Ich habe Angst an einer schlimmen Krankheit zu leiden					
22. Ich bin alleinerziehend					
23. Ich kann mich nicht wehren					
24. Ich raste schnell aus					
25. Kritik verletzt mich					
26. Ich kann mit Problemen nicht umgehen					
27. Ich habe das Gefühl zu versagen					
28. Ich habe Probleme mit meinem Selbstbewusstsein					
29. Ich mache alles falsch					
30. Andere machen die Dinge besser als ich					
Summe „persönliche Stressfaktoren“					Σ

STRESSFREIE Zone

Stressfaktor: Arbeit	Ist fast immer so (6 Punkte)	Ist oft so (4 Punkte)	Manchmal (1 Punkte)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Ich habe Angst um meinen Arbeitsplatz.					
2. Mit meinem Chef/Chefin kann ich nicht reden.					
3. Mein Chef findet keine Anerkennung für meine Arbeit.					
4. Meine Leistung wird nicht ausreichend honoriert.					
5. Mein Chef weiß nicht was ich leiste.					
6. Mein Chef ist ein Choleriker.					
7. Für Urlaub habe ich keine Zeit.					
8. Ich verstehe mich nicht mit meinen KollegInnen.					
9. Ich fühle mich gemobbt.					
10. Ich fühle mich mit meinem Aufgabengebiet überfordert.					
11. Die Arbeit wächst mir über den Kopf.					
12. Die Arbeit langweilt mich; ich fühle mich unterfordert.					
13. Meine Arbeitsstelle ist laut und/oder schmutzig.					
14. Ich bin unangenehmen Gerüchen (Gestank) ausgesetzt.					
15. Ich arbeite die meiste Zeit am Bildschirm.					
16. Ich bin gesundheitlichen Risiken ausgesetzt.					
17. Ich arbeite mehr als 50 Stunden in der Woche.					
18. Ich muss im Schichtdienst arbeiten					
19. Mein Arbeitsplatz ist unbequem (eng, kein natürliches Tageslicht).					
20. Ich fühle mich oft unter Druck					
21. Ich habe keinen/zuwenig Handlungsspielraum					
22. Ich werde in meinem Engagement ausgebremst					
23. Ich muss alles unter Kontrolle haben, sonst habe ich das Gefühl, dass alles aus dem Ruder läuft					
24. Ich bekomme nicht die Informationen, die ich benötige.					
25. Ich fühle mich nicht ernst genommen.					
26. Für Pausen habe ich keine Zeit.					
27. Meine Tätigkeit macht mir keinen Spaß.					
28. Ich bin ständig in Zeitnot.					
29. Die Kommunikation untereinander ist schlecht.					
30. Weiterbildungsmaßnahmen sind für mich Stress.					Σ
Summe „Arbeit“					
Stressfaktor: Finanzen	Ist fast immer so (12 Punkte)	Ist oft so (6 Punkte)	Manchmal (3 Punkte)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Ich muss jeden Euro zweimal umdrehen.					
2. Das Geld reicht hinten und vorne nicht.					
3. Ich kann mit Geld nicht gut umgehen.					
4. Ich weiß nicht, wie ich mein Geld anlegen soll.					
5. Ich bin finanziell von meinem/meiner PartnerIn abhängig.					
6. Ich habe Angst im Alter nicht richtig abgesichert zu sein.					
7. Meine Partnerin/mein Partner gibt mehr Geld aus als wir haben.					
8. Es gibt oft Streit wegen des Geldes					
9. Die Schulden erdrücken mich					
10. Ich habe Angst vor einer Zwangsvollstreckung.					Σ
Summe „Finanzen“					

STRESSFREIE Zone

Stressfaktor: Familie	Ist fast immer so (6 Punkte)	Ist oft so (3 Punkte)	Manchmal (1 Punkt)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Die Kinder ziehen mir viel Kraft.					
2. Unser Kind/unsere Kinder mach/en Probleme.					
3. Ich habe Streit mit meinen Geschwistern					
4. Was die Familie betrifft, muss ich mich um alles kümmern.					
5. Ich muss jemanden aus der Familie pflegen.					
6. Meine Eltern / Schwiegereltern mischen sich in unsere Ehe / Kindererziehung ein.					
7. Ich habe zu wenig Zeit für meine Familie.					
8. Ich habe Streit mit meinen Schwiegereltern.					
9. Ich habe Streit mit meinen Eltern / Kindern.					
10. Meine Familie ist untereinander verstritten.					
11. Ich finde zu Familienmitgliedern, die mir wichtig sind, keinen Zugang.					
12. In Erziehungsfragen sind mein(e) Partner/in) und ich uns nicht einig.					
13. Für meine Familie bin ich nur der Ernährer / die Ernährerin.					
14. Ich habe keine Zeit / keinen Freiraum für mich.					
15. Ich bin immer für die gesamte Familie da, wenn sie mich braucht / meine Interessen stehen hinten an..					
16. Ich werde von der Familie meines Partners / meiner Partnerin nicht akzeptiert (oder nur geduldet).					
17. Ich bin die (der) Putzfrau(mann) der Familie.					
18. Ich bin in meiner Familie nicht sonderlich beliebt.					
19. Ich lasse mir von Familienmitgliedern zu viel gefallen.					
20. Ich lasse mich von meiner Familie ausnutzen.					Σ
Summe „Familie“					
Stressfaktor: Partnerschaft	Ist fast immer so (4 Punkte)	Ist oft so (2 Punkte)	Manchmal (1 Punkt)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Ich kann meinem Partner / meiner Partnerin nichts recht machen.					
2. Ich fühle mich von meinem Partner / meiner Partnerin nicht geliebt.					
3. Mein Partner / meine Partnerin macht viel im Alleingang.					
4. Ich fühle mich von meinem Partner / meiner Partnerin nicht verstanden.					
5. Ich fühle mich von meinem Partner / meiner Partnerin nicht wahrgenommen.					
6. Meine Partnerin / mein Partner behandelt mich respektlos.					
7. Meine Partnerin / mein Partner ist für Andere da, aber nicht für mich.					
8. Ich kann mit meinem Partner / meiner Partnerin nicht reden.					
9. Wir streiten uns oft wegen Kleinigkeiten.					
10. Wir leben in Trennung					
11. Ich liebe meinen Partner / meine Partnerin nicht mehr.					

STRESSFREIE Zone

12. Ich bin in meiner Partnerschaft unzufrieden, weiß aber nicht warum.					
13. Unsere Beziehung ist leblos und langweilig.					
14. Meine Partnerin / mein Partner hängt ständig an mir dran und macht nie etwas alleine.					
15. Meine Partnerin / mein Partner betrügt mich.					
16. Ich wäre gerne wieder Single					
17. Ich habe kein Vertrauen zu meinem Partner / meiner Partnerin.					
18. Ich habe keinen Respekt vor meinem Partner / meiner Partnerin.					
19. Ich bin sehr eifersüchtig.					
20. Meine Partnerin / mein Partner ist sehr eifersüchtig.					
21. Ich werde von meinem Partner / meiner Partnerin geschlagen.					
22. Meine Partnerin / mein Partner ist süchtig (Alkohol, Drogen, Spielsucht etc.)					
23. Ich bin von meinem Partner / meiner Partnerin abhängig.					
24. Wir streiten oft wegen der Kinder.					
25. Meine Partnerin / mein Partner erfüllt nicht meine Erwartungen.					
26. Ich schlage meinen Partner / meine Partnerin, obwohl ich das nicht will.					
27. Wir haben zu wenig (überhaupt keinen, schlechten) Sex.					
28. Ich bin meinem Partner / meiner Partnerin untreu.					
29. Meine Partnerin / mein Partner ist nicht zärtlich zu mir.					
30. Meine Partnerin / mein Partner misstraut mir.					Σ
Summe „Partnerschaft“					
Stressfaktor: Alltag	Ist fast immer so (12 Punkte)	Ist oft so (6 Punkte)	Manchmal (1 Punkte)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Die Hausarbeit wächst mir über den Kopf.					
2. Mein Partner / meine Partnerin hilft mir nicht im Haushalt.					
3. Ich rege mich beim Autofahren auf.					
4. Einkäufe und Behördengänge stressen mich.					
5. Ich kann meine Termine nicht einhalten oder komme zu spät.					
6. Ich habe Streit mit dem Vermieter.					
7. Ich habe Streit mit Nachbarn.					
8. Ich bin lästigem Lärm (Gestank) ausgesetzt.					
9. Ich muss mich um private Dinge kümmern, für die ich keine Zeit aufwenden will.					
10. Ich lebe in unerträglichen Wohnverhältnissen.					Σ
Summe „Alltag“:					

STRESSFREIE Zone

Stressfaktor: Ernährung	Ist fast immer so (6 Punkte)	Ist oft so (3 Punkte)	Manchmal (1 Punkte)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Ich lasse mir beim Essen wenig Zeit (weniger als 20 Minuten).					
2. Ich schlinge das Essen runter.					
3. Ich esse zu viel / zu wenig.					
4. Ich esse unregelmäßig.					
5. Ich vergesse zu essen.					
6. Ich esse viel Süßigkeiten.					
7. Ich trinke weniger als einen Liter am Tag.					
8. Ich trinke mehr als 3 Tassen Kaffee am Tag.					
9. Ich esse irgendwo zwischendurch etwas.					
10. Ich esse oft beim Schnellimbiss oder mache mir Fertiggerichte.					
11. Ich esse viel Fleisch- und Wurstprodukte.					
12. Ich esse gerne fettreich.					
13. Essen ist mir nicht so wichtig.					
14. Wenn ich zu viel gegessen habe, dann erbreche ich mich.					
15. Ich denke den ganzen Tag ans Essen.					
16. Ich stehe nachts auf und esse.					
17. Ich bin zu dick / zu dünn.					
18. Ich nehme Appetitzügler zu mir.					
19. Mein Magen rebelliert nach dem Essen					
20. Ich habe eine ernährungsbedingte Krankheit					Σ
Summe „Ernährung.“					
Stressfaktor: Schädliche Gewohnheiten	Ist fast immer so (12 Punkte)	Ist oft so (6 Punkte)	Manchmal (1 Punkte)	Stimmt nicht (0 Punkte)	
1. Ich rauche mehr als 5 Zigaretten am Tag					
2. Ich sitze mehr als eine Stunde am Tag vor dem Fernseher.					
3. Ich surfe in meiner Freizeit mehr als eine Stunde am Tag im Internet.					
4. Ich bewege mich wenig.					
5. Ich trinke täglich Alkohol.					
6. Ich nehme Medikamente (Aufputzmittel, Beruhigungsmittel, Antidepressivum)					
7. Ich treibe Sport					
8. Ich entspanne mich nicht aktiv.					
9. Ich betreibe ein riskantes Hobby					
10. Ich bin träge und liege am Liebsten auf dem Sofa					Σ
Summe „Schädliche Gewohnheiten“					

STRESSFREIE Zone



