



ERMITTLUNG DER STRESSBELASTUNG

Stressfaktor Ernährung	Ist fast immer so 6 Punkte	Ist oft so 3 Punkte	Manchmal 2 Punkte	Stimmt nicht 0 Punkte
Ich nehme mir zum Essen weniger als 20 min Zeit.				
Grundsätzlich schlinge ich das Essen herunter.				
Ich über-esse mich / esse zu wenig.				
Ich esse unregelmäßig.				
Ich vergesse zu essen.				
Ich esse zu viel Süßes.				
Ich nehme weniger als 1l Flüssigkeit pro Tag zu mir.				
Ich trinke mehr als 3 Tassen Kaffee am Tag.				
Ich snacke viel.				
Ich esse viele Fertiggerichte oder Fastfood.				
Ich esse viel Fleisch und Wurst.				
Ich esse viel Fett.				
Essen ist mir nicht so wichtig.				
Wenn ich übermäßig viel zu mir genommen habe, dann übergebe ich mich.				
Ich denke immerzu an Essen.				
Nachts stehe ich auf, um etwas zu essen.				
Ich bin zu dick / zu dünn.				
Ich nehme Medikamente, die meinen Appetit reduzieren sollen.				
Nach dem Essen habe ich Magenprobleme.				
Ich habe eine ernährungsbedingte Krankheit.				
SUMME				

Stressfaktor: Schädliche Gewohnheiten	Ist fast immer so 12 Punkte	Ist oft so 6 Punkte	Manchmal 32 Punkte	Stimmt nicht 0 Punkte
Ich rauche mehr als 5 Zigaretten täglich.				
Ich sehe mehr als 60 min fern pro Tag.				
Ich beschäftige mich in meiner Freizeit mehr als 60 min mit dem Internet.				
Ich bewege mich wenig.				
Ich trinke täglich Alkohol.				



Ich nehme Aufputzmittel oder Beruhigungsmedikamente.				
Ich treibe keinen Sport.				
Ich mache keine aktive Entspannung.				
Ich habe riskante Hobbies.				
Ich habe außerhalb meiner Arbeit wenig oder keine Hobbys bzw. Interessen.				
SUMME				

Stressfaktor Arbeit	Ist fast immer so 4 Punkte	Ist oft so 2 Punkte	Manchmal 1 Punkt	Stimmt nicht 0 Punkte
Ich habe Angst um meine Anstellung.				
Ich komme mit meinen Vorgesetzten nicht zurecht.				
Ich erhalte von meinen Vorgesetzten keine Anerkennung für meine Arbeit.				
Meine Leistung wird nicht ausreichend wertgeschätzt / gesehen.				
Meine Vorgesetzten wissen nicht, was ich alles leiste.				
Meine Vorgesetzten sind autoritär.				
Für Urlaub habe ich keine Zeit.				
Mit meinen Kolleg:innen komme ich nicht zurecht.				
Ich fühle mich gemobbt.				
Meine Aufgaben überfordern mich regelmäßig.				
Die Arbeit wächst mir über den Kopf.				
Die Arbeit langweilt mich. Ich bin unterfordert.				
Meine Arbeitsumgebung ist laut, und / oder schmutzig.				
An meinem Arbeitsplatz bin ich mit unangenehmen Gerüchen konfrontiert.				
Ich arbeite die meiste Zeit am Bildschirm.				
Ich bin gesundheitlichen Risiken ausgesetzt.				
Ich arbeite mehr als 50 Stunden pro Woche.				
Ich muss im Schichtdienst arbeiten.				
Mein Arbeitsplatz ist unbequem (eng, kein Tageslicht)				
Ich fühle mich oft unter Druck.				
Ich habe keinen / zu wenig Handlungsspielraum.				
Ich werde immer wieder ausgebremst.				



Ich muss alles unter Kontrolle haben, da ich ansonsten das Gefühl habe, dass etwas schiefgeht.				
Ich bekomme nicht ausreichend oder nicht die richtigen Informationen.				
Ich fühle mich nicht ernst genommen.				
Ich habe keine Zeit für Pausen.				
Meine Tätigkeit macht mir keinen Spaß.				
Ich bin ständig in Zeitdruck.				
Die Kommunikation untereinander ist schlecht.				
Weiterbildungen machen mir Stress.				
SUMME				

Stressfaktor Alltag	Ist fast immer so 12 Punkte	Ist oft so 6 Punkte	Manchmal 3 Punkte	Stimmt nicht 0 Punkte
Die Hausarbeit wächst mir über den Kopf.				
Ich mache alle Hausarbeit allein – es gibt niemanden, der hilft.				
Ich rege mich beim Autofahren auf.				
Einkäufe und Behördengänge stressen mich.				
Ich kann meine Termine oft nicht einhalten oder komme zu spät.				
Ich habe Streit mit dem Vermieter.				
Ich habe Streit mit Nachbarn.				
Ich bin lästigem Lärm oder Gestank ausgesetzt.				
Ich muss mich um Privatkram kümmern, für den ich keine Zeit aufbringen möchte.				
Ich lebe in unerträglichen Wohnverhältnissen.				
SUMME				

Stressfaktor Finanzen	Ist fast immer so 12 Punkte	Ist oft so 6 Punkte	Manchmal 3 Punkte	Stimmt nicht 0 Punkte
Ich muss jeden Euro zweimal umdrehen.				
Das Geld reicht hinten und vorne nicht.				
Ich kann mit Geld nicht gut umgehen.				
Ich weiss nicht, wie ich Geld anlegen soll.				
Ich bin finanziell von anderen abhängig.				
Ich habe Angst, im Alter nicht abgesichert zu sein.				



Mein*e Partner*in gibt mehr Geld aus, als wir haben.				
Es gibt oft Streit wegen Geld.				
Meine Schulden bereiten mir schlaflose Nächte.				
Ich habe Angst vor einer Zwangsvollstreckung.				
SUMME				

Kognitive Stressfaktoren	Ist fast immer so 4 Punkte	Ist oft so 2 Punkte	Manchmal 1 Punkt	Stimmt nicht 0 Punkte
Ich habe viele Probleme und keine Lösungen.				
Ich habe Angst zu versagen.				
Ich bin unzufrieden mit meinem Leben.				
Ich habe Schmerzen.				
Ich möchte alles möglichst perfekt machen.				
Ich bin in Trauer.				
Ich befinde mich in einem dauerhaften Gedankenkarussell.				
Ich schlafe schlecht ein / durch.				
Ich verspüre viel Neid (oder Wut oder Haß).				
Ich habe keinen Antrieb.				
Nur wenn ich alles selbst mache, kann ich sicher sein, dass die Dinge gut erledigt sind.				
Ich fühle mich nicht geliebt.				
Ich habe Angst, Fehler zu machen.				
Andere nerven mich.				
Ich finde mich nicht attraktiv.				
Ich denke immer gleich das Schlimmste.				
Ich will besser sein als andere.				
Ich mag es nicht, wenn andere erfolgreicher sind als ich.				
Ich möchte immer alles sofort erledigen.				
Ich habe Angst vor und in Prüfungssituationen.				
Ich habe Angst, an einer schlimmen Krankheit zu leiden.				
Ich will es allen recht machen.				
Ich kann mich nicht wehren.				
Ich raste schnell aus.				
Ich kann mit Kritik nicht umgehen.				



Ich kann mich Problemen nicht gut stellen.				
Ich habe das Gefühl zu versagen.				
Ich bin nicht selbstbewußt.				
Ich mache alles falsch.				
Andere sind besser als ich.				
SUMME				

Stressfaktor Familie / Freunde	Ist fast immer so 6 Punkte	Ist oft so 3 Punkte	Manchmal 2 Punkte	Stimmt nicht 0 Punkte
Ich habe wenig soziale Kontakte.				
Unser Kind / unsere Kinder macht / machen Probleme.				
Ich habe Streit mit meinen Geschwistern.				
Ich muss mich um alle Familienthemen selbst kümmern.				
Ich muss jemanden aus der Familie pflegen.				
Meine Eltern / Schwiegereltern mischen sich in unsere Ehe / Kindererziehung ein.				
Ich habe zu wenig Zeit für meine Familie / Freunde.				
Ich bin alleinerziehend.				
Ich habe Streit mit meinen Eltern / Schwiegereltern.				
Meine Familie ist zerstritten.				
Meine Freunde verstehen mich nicht.				
In Erziehungsfragen sind mein*e Partner*in und ich uns nicht einig.				
Für meine Familie bin ich nur der Ernährer / die Ernährerin.				
Ich habe keine Zeit / keinen Freiraum für mich.				
Ich bin immer für die gesamte Familie da, wenn man mich braucht. Meine Bedürfnisse sind zweitrangig.				
Ich werde von der Familie meines / meiner Partnerin nicht akzeptiert.				
Ich bin nur die Putzfrau / der Putzmann der Familie.				
Ich bin in meiner Familie nicht beliebt.				
Ich lasse mir von Familienmitgliedern zu viel gefallen.				
Ich lasse mir von anderen zu viel gefallen.				
SUMME				



Stressfaktor Partnerschaft	Ist fast immer so 4 Punkte	Ist oft so 2 Punkte	Manchmal 1 Punkt	Stimmt nicht 0 Punkte
Ich kann meinem Partner/meiner Partnerin nichts recht machen.				
Ich fühle mich von meinem Partner / meiner Partnerin nicht geliebt.				
Mein Partner / meine Partnerin macht viel im Alleingang.				
Ich fühle mich von meinem Partner / meiner Partnerin nicht verstanden.				
Ich fühle mich von meinem Partner / meiner Partnerin nicht wahrgenommen.				
Mein Partner / meine Partnerin behandelt mich respektlos.				
Ich kann mit meinem Partner / meiner Partnerin nicht reden.				
Wir streiten uns oft wegen Kleinigkeiten.				
Ich liebe meinen Partner / meine Partnerin, aber er/sie liebt mich nicht mehr.				
Ich liebe meine Partner / meine Partnerin nicht mehr.				
Ich bin in meiner Partnerschaft unzufrieden, weiß aber nicht warum.				
Unsere Beziehung ist leblos und langweilig.				
Mein Partner / meine Partnerin hängt wie eine Klette an mir.				
Mein Partner / meine Partnerin betrügt mich.				
Ich wäre gerne wieder Single.				
Ich habe kein Vertrauen zu meinem Partner / meiner Partnerin.				
Ich habe keinen Respekt vor meinem Partner / meiner Partnerin.				
Ich bin sehr eifersüchtig.				
Mein Partner / meine Partnerin ist sehr eifersüchtig.				
Ich werde von meinem Partner / meiner Partnerin geschlagen.				
Mein Partner / meine Partnerin ist süchtig (Alkohol, Drogen, Spielsucht)				
Ich bin von meinem Partner / meiner Partnerin abhängig.				
Wir streiten wegen der Kinder.				



Mein Partner / meine Partnerin erfüllt nicht meine Erwartungen.				
Ich schlage meinen Partner / meine Partnerin, obwohl ich das nicht will.				
Wir haben zu wenig (keinen / schlechten) Sex.				
Ich bin meinem Partner / meiner Partnerin untreu.				
Mein Partner / meine Partnerin ist nicht zärtlich zu mir.				
Mein Partner / meine Partnerin mißtraut mir.				
SUMME				

Quelle für obige Analyse: Strobel, I. (2021). Stressbewältigung und Burnoutprävention (3. Auflage). Thieme.

AUSWERTUNG

Kreuze entsprechend der Summe in der jeweiligen Rubrik an:

Persönliche Stressoren:

Ernährung:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Schädliche Gewohnheiten:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Arbeit:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Alltag:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Finanzen:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Kognitive Stressoren:

Kognitive Stressfaktoren:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Soziale Stressoren:

Familie Freunde:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Partnerschaft:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

Reflektionsfragen:

- Welcher Stressoren-Bereich hat die höchsten Ergebnisse und erzeugt somit den größten Stress?

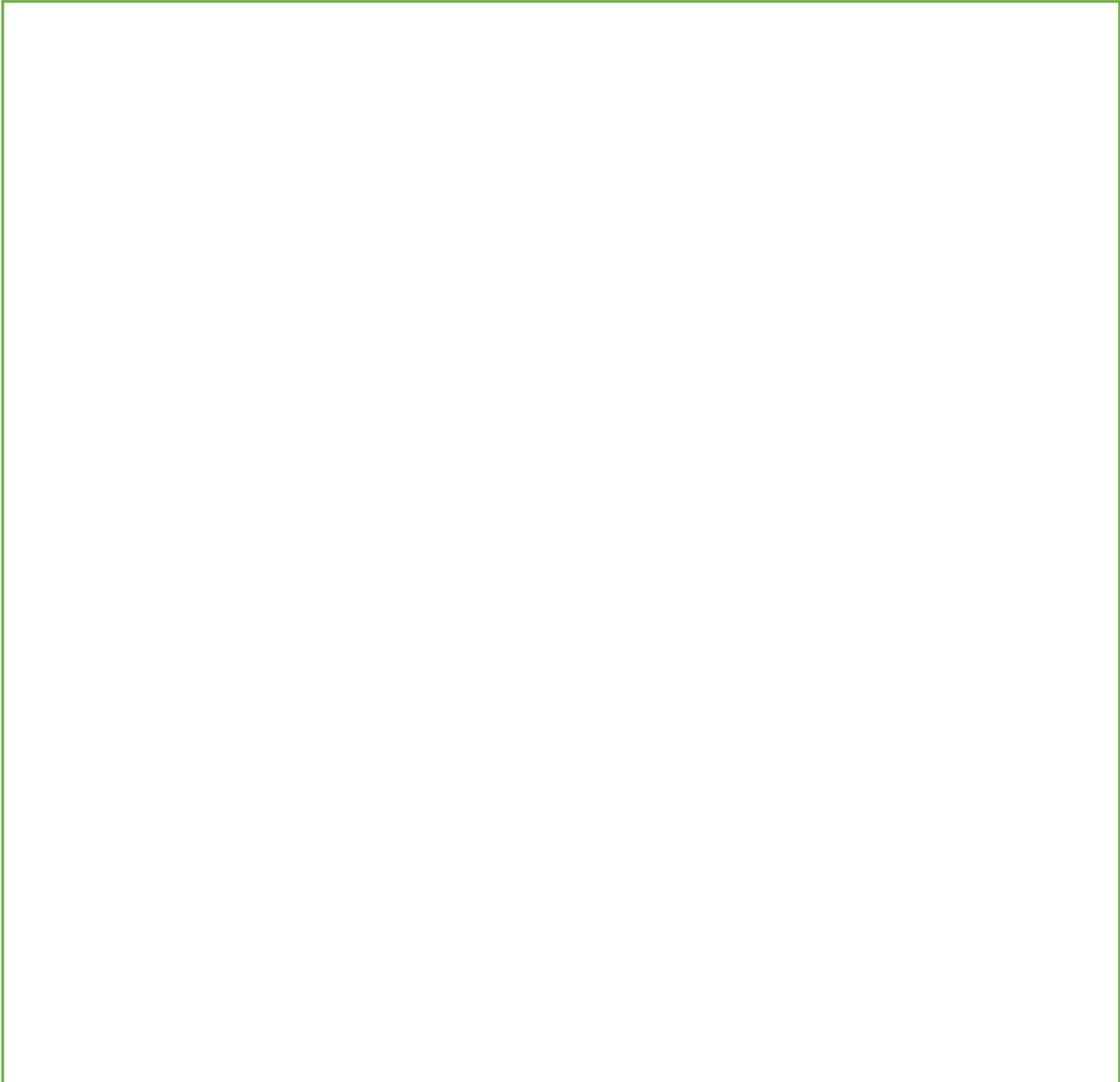
- Welcher Bereich verspricht Dir im ersten Schritt die größte Entlastung, wenn Du ihn lösungsorientiert anpackst?

- Was spricht dafür, dass Du diesen Bereich anpackst?

- Gibt es Gründe, die Dich vom Handeln abhalten?

- Was würde über Kurz oder Lang passieren, wenn Du nicht ins Handeln kommst?

- Sei mitfühlend mit Dir selbst – vielleicht fängst Du erst an, Dich mit Deinem Stress und dessen Lösung zu befassen. Man kann, aber man muss im ersten Schritt nicht gleich die größte Kröte schlucken! (Mal unter uns – wie lange ist es her, dass Du Dir selbst gegenüber überhaupt Mitgefühl gezeigt hast?)
Gibt es einen Bereich, den Du im ersten Schritt lieber anpacken würdest, da die Lösungen erst einmal leichter erscheinen, auch wenn die Entlastung nicht ganz so groß sein wird?
Oder stellst Du Dich gleich den großen Herausforderungen?
Was auch immer Dir bewältigbarer erscheint, ist in Ordnung. Hauptsache Du fängst an daran zu arbeiten, Deinen Stressoren zu begegnen, für sie Lösungsansätze zu entwickeln und Dich auf Sicht besser zu fühlen.



Gerne unterstütze ich Dich dabei, Deinen Stress besser zu verstehen und effektive, nachhaltige Lösungen zu entwickeln, um Deine Stressbelastung zu reduzieren und Dich wieder ausgeglichen und freudvoll zu führen. Schreib mir an kaiser@hrundperspektiven.de