

Stressoren-Checkup			
Thema	Stressor	trifft stark zu (2 Punkte)	trifft ein wenig zu (1 Punkt)
Zeitmanagement	Ich fühle mich häufig gehetzt, bin unter Zeit- und Termindruck		
	Ich habe Probleme Berufs- und Privatleben im Einklang zu bringen		
Partnerschaft	Ich habe viele Konflikte in der Partnerschaft		
	Ich bin unzufrieden mit meiner Partnerschaft		
Familie	Ich habe enorme familiäre Verpflichtungen (z.B. Pflege von Angehörigen)		
	Ich bin mit der Verteilung der Hausarbeit nicht zufrieden		
	Die familiäre Wohnsituation macht mich unzufrieden		
	Es gibt Probleme mit den Kindern (Gesundheit, Erziehung, Schule, sonstiges)		
Sozialleben	Ich habe enorme soziale Verpflichtung (z.B. Posten in Vereinen)		
	Konflikte mit Verwandten oder anderen Personen mit denen ich häufig zu tun habe (z.B. Nachbar)		
Gesundheit	Ich bin chronisch krank/ Ich habe gesundheitliche Probleme		
	Ich schlafe zu wenig		
	Ich mache mir Sorgen um meine Gesundheit		
Beruf	Ich fühle mich unterfordert		
	Ich habe lange Fahrzeiten zur Arbeit bzw. viele Dienstreisen		
	Ich habe eine enorme Verantwortung		
	Mein Job macht mich unzufrieden		
	Meine Arbeitsbedingungen lassen zu wünschen übrig (z.B. Schichten, Lärm, Chef, ständige Unterbrechungen, chaotische Organisation)		
	Ich fühle mich überfordert mit der Arbeitsmenge bzw. der Informationsflut		
	Ich fühle mich überfordert mit den ständigen Veränderungen (z.B. IT)		
	Ständige Konflikte bzw. Mobbing		
	Wenig Anerkennung der Arbeitsbeiträge		
	Ich fürchte, bald arbeitslos werden zu können		
Finanzen	Ich mache mir Sorgen um das liebe Thema Geld		
	Das Konto ist ständig überzogen		
	Ich schlepe einen großen Schuldenberg vor mir her		

Sie haben mehr als 10 Punkte?  
—> leichte bis mittlere Stressorenintensität

Sie haben mehr als 20 Punkte?  
—> starke Stressorenintensität

Meine Stressoren-Hierarchie zeigt sich wie folgt:  
1.  
2.  
3.