

# STRESS-SKALA

ANGELEHNT AN HOMES-RAHE SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE



Das Prinzip ist einfach: Jedes der aufgeführten Ereignisse hat eine Punktezahl, Sie markieren jedes der Ereignisse, welche in den letzten 1 - 2 Jahren in ihrem Leben aufgetreten sind. Am Ende addieren Sie die Punkte. Die Gesamtpunktzahl ergibt eine Abschätzung des Stresspegels, dem Sie unterliegen.

		Punkte	☑
1	Tod des Partners	100	
2	Scheidung	73	
3	Eheliche Trennung / Scheidung	65	
4	Freiheitsentzug im Gefängnis oder anderer Institution	63	
5	Tod eines nahestehenden Familienmitglieds	63	
6	Ernsthafte Verletzung, Krankheit oder Unfall	53	
7	Eigene Eheschliessung / Hochzeit	50	
8	Verlust des Arbeitsplatzes	47	
9	Versöhnung mit dem Ehepartner / Lebensgefährten	45	
10	Pensionierung / Eintritt in den Ruhestand	45	
11	Längere Erkrankung eines Familienmitglieds	44	
12	(Schwangerschaft)	40	
13	Sexuelle Probleme	39	
14	Neues Familienmitglied/Neue Partnerschaft (Geburt, Adoption, Einzug eines Erwachsenen, usw.)	39	
15	Grössere Veränderung im Betrieb/Geschäft oder Arbeitsplatzwechsel	39	
16	Veränderung der/des finanziellen Situation / Einkommen (besser/schlechter)	38	
17	Tod eines nahestehenden Freundes	37	
18	Wechsel des Berufsfelds / Umschulung	36	
19	Streitereien Ehe / Partnerschaft	35	
20	Aufnahme einer Hypothek oder eines grösseren Kredits (über 30.000)	31	
21	Kündigung einer Hypothek oder eines Kredits	30	
22	Änderung des beruflichen Verantwortungsbereichs	29	
23	Sohn oder Tochter verlassen das elterliche Heim	29	
24	Probleme mit (angeheirateten) Verwandten	29	
25	Herausragender persönlicher Erfolg	28	
26	Lebenspartner/ Ehegatte beginnt oder beendet Arbeit	26	
27	Schulbeginn oder Schulabschluss	26	
28	Wesentliche Veränderung der Wohnsituation / Lebensstandards	25	
29	Bewusste Veränderung persönlicher Angewohnheiten (Rauchen aufhören usw.)	24	
30	Ärger / Probleme mit Vorgesetzten	23	
31	Wesentliche Veränderung in den Arbeitszeiten oder -bedingungen	20	
32	Umzug	20	
33	Schulwechsel / Wechsel der Universität	20	
34	Änderung der Freizeitgewohnheiten	19	
35	Veränderung in kirchlicher Gemeindetätigkeit oder anderer ehrenamtlicher Tätigkeit	19	
36	Veränderung in sozialen Aktivitäten - gesellschaftlichen Gewohnheiten	18	
37	Aufnahme eines kleineren Kredits (z. B. für Auto, Fernseher, Kühlschrank)	17	
38	Veränderung in den Schlafgewohnheiten	16	
39	Veränderung in der Häufigkeit von Familienzusammenkünften	15	
40	Veränderung der Essgewohnheiten (mehr oder weniger Nahrung, oder Essrhythmus)	15	
41	Urlaub	13	
42	Feiertage von grosser persönlicher Bedeutung (z.B. wichtige Geburtstage, Jubiläen)	12	
43	Ordnungswidrigkeiten und geringen Gesetzesverstößen (z.B. Strafzettel, Ruhestörung)	11	
	<b>SUMME DER PUNKTE</b>		

# DIE AUSWERTUNG DER STRESS-SKALA

SUMME DER PUNKTE:

## WENIGER ALS 150 PUNKTE

weisen auf eine vergleichsweise geringe Veränderung der Lebenssituation hin, folglich besteht eine geringe Wahrscheinlichkeit von durch persönliche Veränderungen in der Vergangenheit ausgelösten, stressbedingten Krankheiten und Störungen.

## 150 BIS 300 PUNKTE

weisen auf eine sich stark ändernde oder bereits stark veränderte Lebenssituation hin. Nach Holmes und Rahe ist mit **50% Wahrscheinlichkeit mit ernsthaften stressbedingten gesundheitlichen Schwierigkeiten** innerhalb der nächsten zwei Jahre zu rechnen.

## MEHR ALS 300 PUNKTE

weisen auf eine gefährliche Kombination von veränderungsbedingten Stressfaktoren hin. Nach Holmes und Rahe ist mit **80% Wahrscheinlichkeit mit ernsthaften stressbedingten gesundheitlichen Schwierigkeiten** innerhalb der nächsten zwei Jahre zu rechnen. Sie sollten ohne Verzögerung etwas Gutes für sich selber tun, um gesundheitliche Störungen zu minimieren oder im besseren Fall abzuwenden.

# KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Leiden Sie an folgenden Beschwerden? Bitte kreuzen Sie an.

	selten / nicht	manchmal	sehr oft
Innere Unruhe und Nervosität			
Schlafstörungen (Probleme beim Ein- und Durchschlafen)*			
Reizbarkeit, ein schwaches „Nervenkostüm“			
Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit			
Antriebslosigkeit, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit			
Verspannungen / Schmerzen ( z.B. Nacken, Rücken und Schultern)			
Erhöhter Puls			
Kopf- und Rückenschmerzen			
Magen-Darm-Beschwerden			
Verminderte Libido und Erektionsstörung			
Höhere Infektanfälligkeit			
Seit wann verspüren Sie ggf. diese Beschwerden als Belastung?			
* Wieviele Stunden schlafen Sie durchschnittlich?			