

# ERMITTLUNG DER STRESSBELASTUNG

## 1. PERSÖNLICHE STRESSOREN

1.1. Stressfaktor: Ernährung		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		6 Punkte	3 Punkte	2 Punkte	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 1 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/Darm rebelliert nach dem Essen (Verdauungsprobleme)				
20	Ich habe eine ernährungsbedingte Krankheit				

1.2. Stressfaktor: Schädliche Gewohnheiten		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		10 Punkte	5 Punkte	2 Punkte	0 Punkte
1	Ich rauche mehr als 5 Zigaretten am Tag				
2	Ich sitze mehr als 1 Stunde am Tag vor dem Fernseher				
3	Ich surfe in meiner Freizeit mehr als 1 h am Tag im Internet				
4	Ich bewege mich wenig				
5	Ich trinke täglich Alkohol				
6	Ich nehme Medikamente (Aufputzmittel, Beruhigungsmittel)				
7	Ich treibe keinen Sport				
8	Ich entspanne mich nicht aktiv				
9	Ich betreibe ein riskantes Hobby				
10	Ich habe neben meiner Arbeit wenig Interessen/Hobbys				
11	Ich schlafe weniger als 6h				
12	Ich rege mich schnell über Dinge auf				
<b>Summe:</b>					

## 2. ARBEITS- UND ALLTAGS-STRESSOREN

2.1. Stressfaktor: Arbeit		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		4 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
1	Ich habe Angst um meinen Arbeitsplatz				
2	Mit meinen 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/Narzisst				
7	Für Urlaub habe ich keine Zeit				
8	Ich verstehe mich nicht mit meinen Kolleg:Innen				
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				
<b>Summe:</b>					

2.2. Stressfaktor: Alltag		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		12 Punkte	6 Punkte	3 Punkte	0 Punkte
1	Die Hausarbeit wächst mir über den Kopf				
2	Ich muss die Hausarbeit alleine machen. Niemand hilft mir aus der Familie				
3	Einkäufe und Behördengänge stressen mich				
4	Ich kann meine Termine nicht einhalten oder komme zu spät				
5	Ich habe Streit mit dem Vermieter				
6	Ich habe Streit mit Nachbarn				
7	Ich rege mich beim Autofahren auf				
8	Ich bin lästigem Lärm oder Gestank ausgesetzt				
9	Ich muss mich um private Dinge kümmern, für die ich keine Zeit aufwenden will				
10	Ich lebe in unerträglichen Wohnverhältnissen				
<b>Summe:</b>					

2.3. Stressfaktor: Finanzen		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		12 Punkte	6 Punkte	3 Punkte	0 Punkte
1	Ich muss jeden Euro 2-mal 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	Ich oder Meine Partnerin/mein können nicht mit Geld umgehen				
8	Es gibt oft Streit wegen des Geldes				
9	Die Schulden erdrücken mich				
10	Ich habe Angst vor einer Zwangsvollstreckung				
<b>Summe:</b>					

### 3. KOGNITIVE STRESSOREN

3.1. Kognitive Stressfaktoren		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		4 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	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	Nur wenn ich alles selbst mache, kann ich sicher sein, dass es erledigt ist.				
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/hübsch				
16	Ich denke an das Schlimmste / bin totaler Pessimist				
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 will es allen recht machen				
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				
<b>Summe:</b>					

#### 4. SOZIALE STRESSFAKTOREN

4.1. Stressfaktor: Familie/Freunde		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		6 Punkte	3 Punkte	2 Punkte	0 Punkte
1	Ich pflege keine Freundschaften/soziale Kontakte				
2	Unser Kind/unsere Kinder macht/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/Freunde				
8	Ich bin alleinerziehend				
9	Ich habe Streit mit meinen Eltern/Schwiegereltern				
10	Meine Familie ist verstritten				
11	Meine Freunde verstehen mich nicht				
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 mir von anderen zu viel gefallen				
<b>Summe:</b>					

4.2. Stressfaktor: Partnerschaft		Ist fast immer so	Ist oft so	manchmal	stimmt nicht
		4 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	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	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	Ich liebe meinen Partner/meine Partnerin, aber er/sie liebt mich nicht mehr.				
11	Ich liebe meinen Partner/meine Partnerin nicht mehr				

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 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 Partnerin ist nicht zärtlich zu mir				
30	Meine Partnerin/mein Partner misstraut mir				
<b>Summe:</b>					

## DIE AUSWERTUNG

THEMA	SUMME
<b>1. PERSÖNLICHE STRESSOREN</b>	___ / 240
1.1. Stressfaktor: Ernährung	___ / 120
1.2. Stressfaktor: Schädliche Gewohnheiten	___ / 120
<b>2. ARBEITS- UND ALLTAGS-STRESSOREN</b>	___ / 360
2.1. Stressfaktor: Arbeit	___ / 120
2.2. Stressfaktor: Alltag	___ / 120
2.3. Stressfaktor: Finanzen	___ / 120
<b>3. KOGNITIVE STRESSOREN</b>	
3.1. Kognitive Stressfaktoren	___ / 120
<b>4. SOZIALE STRESSFAKTOREN</b>	___ / 240
4.1. Stressfaktor: Familie/Freunde	___ / 120
4.2. Stressfaktor: Partnerschaft	___ / 120

