

STRESSOREN-TEST

1.

Gib für jeden Stressor an, wie stark er stört und wie häufig er auftritt. Du kannst jeweils 0-3 Punkte vergeben. Die Stressoren mit der höchsten Punktzahl haben den höchsten Einfluss auf dein Stress-Level.



Stressor	Häufigkeit				Störfaktor				Punkte
	Nie 0	Selten 1	Häufig 2	Sehr oft 3	Nicht störend 0	Kaum störend 1	Sehr störend 2	Stark störend 3	
Soziale Konflikte									
Familienkonflikte									
Krankheitsfall in der Familie									
Haushalt									
Kindererziehung									
Doppelbelastung Familie und Beruf									
Job									
Arbeitsweg									
Arbeitsaufkommen									
Leistungsanforderungen									
Zeitdruck									
Störungen									
Konkurrenzkampf									
Konflikte am Arbeitsplatz									
Kritik									
Überforderung									
Unterforderung									

STRESSOREN-TEST



	Häufigkeit				Störfaktor				Punkte
	Nie	Selten	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Sehr störend	Stark störend	
Stressor	0	1	2	3	0	1	2	3	
Informationsüberflutung									
Umweltbelastungen									
Geld									
laufende Ausgaben / Schulden									
Körperliche Beschwerden									
Erkrankungen									
Unzufriedenheit mit dir selbst									
Schwere Gedanken									
Versagensängste									
Schuldgefühle									
Schlechter Schlaf									
Ungesunde Ernährung									