

Dieser Fragebogen hilft dabei, individuelle Stressoren zu identifizieren. Einfach je ein Kreuz pro Stressor in den Kategorien „Häufigkeit“ und „Bewertung“ setzen und beide Werte multiplizieren. Das Ergebnis rechts in der Spalte „Summe“ eintragen. Liegt dieser Wert bei mehr als 10 Stressoren über 4, liegt eine eindeutige Stressbelastung vor, die angegangen werden sollte. Erste Maßnahmen, die sich bewährt haben, sind auf den nächsten Seiten beschrieben.

Mögliche Stressoren	Häufigkeit				Bewertung				Summe
	Nie 0	Manch- mal 1	Häufig 2	Sehr oft 3	Nicht störend 0	Kaum störend 1	Ziemlich störend 2	Stark störend 3	
Termin- und Zeitdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Zu viel Verantwortung	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Konkurrenzdenken am Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Konflikte mit Chef*in/Kolleg*innen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Permanentes Multitasking	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Langes Pendeln zur Arbeit/Stau	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Ständige Erreichbarkeit (Handy, E-Mail)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Informationsüberflutung	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Doppelbelastung Familie und Beruf	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Konflikte mit Familie oder Freund*innen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Pflege-/Krankheitsfall in der Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Hausarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Rauchen/Alkoholkonsum	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Schlechte Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Keine Zeit für Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Keine Zeit für mich	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Trennung von Partner*in/der Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Finanzielle Probleme/Schulden	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Misserfolge	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Ärztliche Untersuchungen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Unzufriedenheit mit dem Aussehen	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Umweltbelastungen (z. B. Lärm)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Eigene Beispiele	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>							
Anzahl der Stressoren, bei denen die Summe über 4 liegt:									<input type="text"/>