



Stressoren-Test

Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Stressoren-Test! Hier findest du heraus, welche Reize dich besonders unter Stress setzen. Warum? Weil diese Erkenntnisse der erste Schritt für eine Veränderung sind.

Gehe wie folgt vor:

Gib für jeden Stressor an, wie häufig er auftritt und wie stark er stört. Für beide Fragen kannst du jeweils 0-3 Punkte vergeben. Bilde anschließend das Produkt in der letzten Spalte. Die Stressoren mit der höchsten Punktzahl haben den höchsten Einfluss auf dein Stress-Level.

Stressor	Tritt wie oft auf?				Stört wie stark?				Produkt
	Nie 0	Manchmal 1	Häufig 2	Sehr oft 3	Nicht störend 0	Kaum störend 1	Ziemlich störend 2	Stark störend 3	
Termin-/Zeitdruck									
Störungen									
Dienstreisen									
Verantwortung									
Konkurrenzkampf									
Multitasking									
Konflikte am Arbeitsplatz									
Schnelle technische Entwicklung									
Ärger mit Kunden									
Ungerechtfertigte Kritik									
Unterforderung und Langeweile									
Informationsüberflutung									
Umweltbelastungen (Lärm, Schmutz)									





Stressoren-Test

Stressor	Tritt wie oft auf?				Stört wie stark?				Produkt
	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Weg zur oder von der Arbeit									
Haushalt									
Schwierigkeiten mit den Kindern									
Doppelbelastung Familie und Beruf									
Belastungen durch die Verwandtschaft									
Krankheitsfall in der Familie									
Konflikte mit dem Partner									
Hohe laufende Ausgaben / Schulden									
Ständige Erreichbarkeit									
Unzufriedenheit mit dir selbst									
Kontakt mit anderen / Soziale Situationen									
Versagensängste									
Schuldgefühle									
Chronische Krankheiten									
Schlafmangel									





Stressoren-Test

Ermittle das Produkt aus der Häufigkeit und Stärke der Störung. Trage in das folgende Feld ein, welche Stressoren bei dir am stärksten ausgeprägt sind:

Fallen dir weitere Stressoren ein?

Bemerkst du bestimmte Muster? Beispielfragen: Überwiegen innere oder äußere Stressoren? Liegen Stressoren eher im privaten oder beruflichen Umfeld?

