

ANALYSE VON STRESSOREN

Fülle die Tabelle aus und multipliziere: Häufigkeit x Bewertung = Belastung

STRESSOR	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	PRODUKT
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termin-/Zeitdruck									
Irritationen									
Dienstreisen									
Ungenaue Vorgaben/ Anweisungen									
Verantwortung									
Wettbewerb/ Konkurrenzkampf									
Multitasking									
Konflikte am Arbeitsplatz									
Ärger mit Chef:in									
Ärger mit Kund:innen									
(Ungerechtfertigte) Konflikt									
Dauerndes Telefonklingeln									
Informationsüberflutung									
Neuer Verantwortungsbereich									
Umweltbelastungen, wie Lärm/Schmutz									
Bildschirmarbeitsplatz									
Mangelnde Kommunikation									
Autofahrten zu Stoßzeiten									
Einkaufen zu Stoßzeiten									
Schwierigkeiten mit den Kindern									
Doppelbelastung Familie & Beruf									
Belastungen durch Verwandtschaft									
Krankheitsfall in der Familie									
Hausarbeit									

STRESSOR	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	PRODUKT
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Rauchen									
Alkoholkonsum									
Übermäßiges und gehaltvolles Essen									
Bewegungsmangel									
Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme									
Unerfreuliche Nachrichten									
Konflikte mit Partner:in									
Fehlende Erholungszeiten									
Trennung von Partner:in oder Familie									
Hohe laufende Kosten/ Schulden									
Misserfolge									
Ärztliche Untersuchungen									
Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen									
Sorgen									
Eigene Ergänzungen									

AUSWERTUNG:

Liegen mehr als 10 Ergebnisse über dem Wert „4“ sollten Techniken der Stressreduktion unbedingt erlernt und regelmäßig genutzt werden.

Quelle: In Anlehnung an die Broschüre „Stress“ der Techniker Krankenkasse