

Äußere Stressoren herausfinden

Die folgenden Belastungsfaktoren können mögliche Gründe für den aktuellen Stress sein, den du empfindest. Hast du in den letzten Wochen einige dieser Belastungen bei dir festgestellt? Bitte lies dir die nachfolgenden Symptome einzeln durch und trage in die leere Spalte die Intensitätspunkte ein, mit denen sie bei dir in den **letzten 2 Wochen** aufgetreten sind.

	sehr	ziemlich	ein wenig	kaum / gar nicht	Punkte
Ich fühle mich derzeit belastet durch:					
hohes Arbeitspensum, -tempo	3	2	1	0	
viele Telefon- und Videokonferenzen, Homeoffice	3	2	1	0	
Konflikte mit Kolleg:innen, Vorgesetzten oder Kund:innen	3	2	1	0	
Termindruck, Zeitnot	3	2	1	0	
mangelnde Anerkennung im Berufsleben	3	2	1	0	
Unterforderung, Langeweile	3	2	1	0	
hohe Verantwortung am Arbeitsplatz, hohes Risiko möglicher Schäden	3	2	1	0	
Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen (z. B. Schichtarbeit, Überstunden, häufige Störungen, Hitze, Kälte o. a.)	3	2	1	0	
Informationsüberflutung	3	2	1	0	
Informations-, Kommunikationsmangel	3	2	1	0	
ständige Erreichbarkeit	3	2	1	0	
Existenzängste, finanzielle Sorgen	3	2	1	0	
drohender Arbeitsplatzverlust	3	2	1	0	
mangelnde berufliche Perspektiven	3	2	1	0	
lange Pendelstrecken, viele Dienstreisen	3	2	1	0	
(viele u.o. schwierige) Prüfungen	3	2	1	0	
Schwierigkeiten, Berufs- & Privatleben in Einklang zu bringen	3	2	1	0	
Ehe- oder Partnerschaftskonflikte	3	2	1	0	
Probleme mit Kindern (z. B. Erziehung oder Schule)	3	2	1	0	
Überlastung durch familiäre Aufgaben (Haushalt, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen)	3	2	1	0	
Unzufriedenheit mit der Aufgabenverteilung innerhalb der Familie	3	2	1	0	
Konflikte im Verwandtenkreis	3	2	1	0	
Konflikte mit Freund:innen	3	2	1	0	
Einsamkeit, soziale Isolation	3	2	1	0	
gesundheitliche Probleme (Krankheiten, Folgen von Krankheiten, Beeinträchtigung bei mir oder anderen)	3	2	1	0	
Schlafmangel	3	2	1	0	
Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z. B. Mieterhöhung, Lärm, mangelnder Platz)	3	2	1	0	
allgemeine Zukunftssorgen aufgrund von z. B. Klimawandel, gesellschaftspolitischen Entwicklungen, Pandemien	3	2	1	0	
sonstige Belastungen:					
	3	2	1	0	
	3	2	1	0	
	3	2	1	0	
	3	2	1	0	
	3	2	1	0	

Auswertung

Nachdem du alle Symptome bewertet hast, werfe nun noch einmal einen Blick auf das Gesamtbild, das sich bei der Bestandsaufnahme der Stressfaktoren in deinem Leben ergibt.

Bitte trage in die nachfolgende Tabelle die 5 Stressoren ein, die von dir die **höchsten Punktzahlen** erhalten haben, also die Stressfaktoren, die dich derzeit am stärksten belasten. Ergänze bitte auch, um welche **Art des Stressors** es sich jeweils handelt (s. Beitrag zu diesem Selbsttest):

- körperlicher Stressor
- sozialer Stressor
- leistungsbezogener Stressor
- physikalischer Stressor
- zivilisationsbezogene Stressoren

Persönliche Belastungshierarchie: Die TOP 5 meiner derzeitigen Belastungsfaktoren

Diese 5 Stressoren scheinen derzeit die größten Belastungen in deinem Leben zu sein:

	Stressor	Punkte	Art des Stressors
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			