

<b>Allgemeine Stressoren</b>	<b>Wenig Stress</b>			<b>Viel Stress</b>	
	1	2	3	4	5
Umweltbelastung (z.B. Lärm, Schmutz)	1	2	3	4	5
Verkehr	1	2	3	4	5
Einkauf und Behördenbesuche	1	2	3	4	5
Finanzielle Sorgen	1	2	3	4	5
Schlechte Wohnraumverhältnisse	1	2	3	4	5
Zeitdruck und Hektik	1	2	3	4	5
<b>Persönliche Stressoren</b>					
Ungesunde Lebensgewohnheiten (z.B. rauchen, Alkohol)	1	2	3	4	5
Krankheiten/Arztbesuche	1	2	3	4	5
Bewegungsmangel	1	2	3	4	5
Schlafschwierigkeiten	1	2	3	4	5
Kontaktprobleme	1	2	3	4	5
Ärger wegen Misserfolgen/Streitereien	1	2	3	4	5
Selbstzweifel	1	2	3	4	5
<b>Stressoren im Beruf</b>					
Schlechtes Betriebsklima (z.B.) geringe Unterstützung)	1	2	3	4	5
Hohe Arbeitsbelastung (Überforderung)	1	2	3	4	5
Konkurrenzwettbewerb	1	2	3	4	5
Arbeitsplatzgestaltung	1	2	3	4	5
Schwierige Kunden	1	2	3	4	5

Übergriff der Arbeit auf das Privatleben (z.B. Dienstreise)	1	2	3	4	5
Gehaltsstufe, Aufstiegsmöglichkeiten	1	2	3	4	5
Termindruck	1	2	3	4	5
Arbeitsplatzgestaltung	1	2	3	4	5
<b>Stressoren in Familie/Lebensgemeinschaft</b>					
Partnerprobleme	1	2	3	4	5
Rollenverteilung (z.B. Hausarbeit)	1	2	3	4	5
Sorgen wegen der Kinder	1	2	3	4	5
Verwandtschaftsverpflichtungen	1	2	3	4	5
Trennungserlebnisse	1	2	3	4	5
Krankheit von Familienmitgliedern	1	2	3	4	5
Freizeitaktivitäten	1	2	3	4	5
Eigene Beispiele	1	2	3	4	5
<b>Endergebnis</b>					