Stress-Fragebogen

Gehen Sie bitte den Fragebogen durch. Prüfen Sie, wieweit die Aussagen auf Sie, Ihre Gewohnheiten und die Bedingungen, unter denen Sie leben, zutreffen. Entscheiden Sie, wie häufig die Situation bei Ihnen auftritt und wie belastend sie Ihnen ist. Kreuzen Sie die entsprechenden Kästchen an und multiplizieren Sie die Werte für Häufigkeit und Belastung in jeder Zeile. Tragen Sie das Produkt in die Spalte ‚Ergebnis' ein. Wiederholen Sie Ihre Selbstanalyse nach einigen Wochen und vergleichen Sie die Ergebnisse.
Je höher das Endergebnis [max. 216 Punkte], umso größer ist die Stressbelastung und die Notwendigkeit besserer Selbstführung.

Meine Stressoren	**Häufigkeit**				x	**Belastung**			=
	nie	manchmal	häufig	sehr oft	**nicht störend**	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	**Ergebnis**
	0	1	2	3	**0**	1	2	3	
Termindruck	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Zeitnot, Hetze	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Dienstreisen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Ungenaue Anweisungen und Vorgaben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
hohe Verantwortung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Aufstiegswettbewerb, Konkurrenzdruck	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Konflikte mit Kollegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Konflikte mit Mitarbeiter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Ärger mit dem Chef	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Ärger mit Kunden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Ungerechtfertigte Kritik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Störungen durch Telefon oder andere Medien	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Informationsüberflutung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
neuer Aufgaben- oder Verantwortungsbereich	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Lärm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Hochkomplexe Aufgaben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Autofahren in Stoßzeiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Rauchen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Alkoholkonsum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Bewegungsmangel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Extreme Eigenansprüche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
Mangelnde Unterstützung durch andere	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
fehlende Vorbereitung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
eingeschränkter Handlungs- und Entscheidungsspielraum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	_____
								Summe	_____