



## Die Stressanalyse

Viele Menschen sind immer wieder Stress-Situationen ausgesetzt und man beobachtet, dass es einige gibt, die besser mit diesen Belastungen umgehen können und andere, die früher oder später sehr gefährdet sind, dadurch krank zu werden. Es ist deshalb hilfreich, zu erkennen, ob man eher zur Risikogruppe zählt oder nicht. Nehmen Sie sich deshalb eine Viertelstunde Zeit und kreuzen Sie diese Stressanalyse an.

Ergänzen Sie selber: Grund für Stress:	Grad des Stresses (bitte ankreuzen)			
	sehr	öfter	manchmal	kaum bzw. nicht
Nervosität				
schlafe schlecht				
hektisch				
esse zuviel				
esse zuwenig				
keine Motivation				
fühle mich im Druck				
kann nicht ausspannen				
Konzentration schlecht				
Kreativität schlecht				
Gedächtnis schlecht				
viele Flüchtigkeitsfehler				
oft Lampenfieber bei Vorgesetzten				
oft Lampenfieber bei Kollegen				
unzufrieden				
krank				
Schmerzen				
keine Kraft				
fühle mich ausgenutzt				
trau mir nichts zu				
zuviel Arbeit				
Ärger mit Kollegen				
Ärger mit Vorgesetzten				
keine Zeit für mich				
Lärm				
Sorge um Kinder				
Verhalten des Partners				
Personalwechsel				

Die Punkte, die Sie in der Spalte „manchmal“ und „kaum bzw. nicht“ angekreuzt haben, stellen kein Stressproblem dar. Aber alles, was Sie unter „sehr“ und „öfter“ ankreuzt haben, birgt für Ihren Organismus bereits einen starken Stressfaktor, der sich auf die Dauer gesundheitsschädlich auswirken kann.

Wenn Sie mehr als 5 Punkte dieser Checkliste in den ersten zwei Kolonnen angekreuzt haben, dann sollten Sie sich auf jeden Fall stress abbauende bzw. stress vorbeugende Techniken aneignen bzw. eine Beratung in Anspruch nehmen.