

Bilanz meiner Stressoren: Dein kostenloser Stresstest

Teste, wo Du momentan stehst und finde heraus, was Du heute für Dich tun kannst



Christine Lukas

LebensWERT gestalten

www.christinelukas.de

Bilanz meiner Stressoren

	Häufigkeit		X		Bewertung			=	Be- lastung
Stressoren	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Störend	Stark störend	Ergebnis
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termindruck, Zeitnot									
Ungenaue Vorgaben									
Konflikte mit Kollegen									
Konflikte mit Chef									
Konkurrenz- kampf									
Arbeitslosigkeit									
Ärger mit Kunden									
Ungerech- fertigte Kritik									
Telefonklingeln									
Informationsflut									
Soziale Medien									
Lärm									
Stau beim Autofahren									
Überforderung									
Unterforderung									
Wohnungs- problem									
Bewerbungen									
Schlafmangel									
Probleme mit Familie									
Konflikte mit Kindern									
Partnerschaft									
Misserfolge									
Finanzielle Probleme									
Berufliche Perspektive									
Hausarbeit									
Bewegungs- mangel									
Selbstvertrauen									
Helfersyndrom									
Weitere Belastungen:									

Stressbelastung ist sehr individuell. Der eine kann sich beim Fahren auf der Autobahn wunderbar entspannen, beim nächsten löst es Panikattacken aus. Vielleicht kannst Du nach der Arbeit gut abschalten, kannst aber nie Nein sagen, wenn Dich eine Freundin um Hilfe bittet. Oft fühlen wir uns einfach überfordert, wissen aber nicht so recht, woran es genau liegt. Dieser Fragebogen verschafft Dir Klarheit über Deine persönlichen Stressoren. **Das ist Dein erster Schritt in ein entspannteres, resilienteres, lebenswerteres Leben.**

So geht es:

- 1) **Häufigkeit:** Gehe die Liste durch und notiere, wie häufig die genannten Stressoren in Deinem Leben vorkommen. Du kannst auch weitere hinzufügen, die für Dich persönlich von Bedeutung sind. Hast Du zum Beispiel **häufig** Termindruck, so notierst Du eine 2, hast Du **sehr oft** Termindruck, notierst Du eine 3.
- 2) **Bewertung:** Dann bewerte, wie sehr Dich die Stressoren belasten oder stören. Wenn Du zum Beispiel häufig Termindruck hast und Du es als störend empfindest, dann wählst Du bei der Bewertung ebenfalls die 2, empfindest Du es als stark störend, so wählst Du die 3. So gehst Du die gesamte Liste durch.
- 3) **Berechnung der Belastung:** Im nächsten Schritt errechnest Du die Belastung durch die einzelnen Stressoren. Die Formel dafür ist: Häufigkeit x Bewertung = Belastung. Nehmen wir das Beispiel von oben: Termindruck häufig 2 x störend 2 = Belastung 4. So gehst Du mit allen Stressoren vor. Je höher die Gesamtpunktzahl, desto höher Deine Gesamtbelastung.
- 4) Was sind Deine **Hauptstressoren**? Nun schau Dir Deine Ergebnisse an. Alle Stressoren, die Du bei der Belastung mit 6 Punkten und mehr berechnet hast, solltest Du Dir einmal näher anschauen. Kannst Du etwas an den Umständen ändern, die dazu führen? Kannst Du Deine innere Haltung dazu ändern? Kannst Du etwas tun, um Dir einen regenerativen Ausgleich zu verschaffen?

Du hast Deine Hauptstressoren herausgefiltert und weißt nicht so recht, was der nächste Schritt sein könnte. Oder Du möchtest ein konkretes Thema bearbeiten und den Weg nicht alleine gehen? Dann lass uns reden. Melde Dich gerne per E-Mail unter hallo@christinelukas.de und wir vereinbaren ein kostenloses Strategiegeläch.

Auch mein Selbstlernkurs „Dein starkes Selbst“ könnte interessant für Dich sein. Darin lernst Du, Deine inneren Ressourcen (wieder) zu entdecken und zu nutzen und dadurch Deine Lebensqualität zu verbessern. Lade Dir gerne auf meiner Webseite die kostenlose Einführung herunter. Danach kannst Du entscheiden, ob der Kurs das Richtige für Dich ist.

Herzlichst Deine Christine