

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“
Wilhelm Busch*

Fragebogen zum Thema Belastung/ Stress

*Du kannst den Fragebogen zur Reflexion deiner persönlichen
Belastung nutzen.*

*Die Beantwortung der Fragen kann dir vielleicht erste Hinweise über
mögliche Strategien zur Stressbewältigung und zum Stressabbau
geben.*

1. Nenne 3 Situationen, die bei dir Stress auslösen:

1.

2.

3.

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“*

Wilhelm Busch

2. Versuche eine für dich typische Stresssituation zu beschreiben.

3. Wie hoch würdest du deine derzeitige Stressbelastung einschätzen?

- null
- gering
- mäßig
- Hoch
- sehr hoch

4. Oft heißt es global, man ist gestresst. Das Problem "Stress" läßt sich jedoch meist in unterschiedliche Teilbereiche (Arbeit - Familie - Freizeit) unterteilen!

Versuche den ursächlichen Anteil bei der Entstehung deines Stressproblems

in Prozent zu schätzen. (z.B. Arbeit 45%, Freizeit 20%, Familie 35%)

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“
Wilhelm Busch*

Arbeit

Freizeit

Familie/Partner

5. Welche beruflichen Anforderungen/Unterforderungen spielen eine Rolle?

6. Ist dein Arbeitsplatz -vom Material und der zeitlichen Ausstattung - hinreichend für eine gute Aufgabenbewältigung ausgestattet?

- sehr gut*
- gut*
- Durchschnittlich*
- schlecht*

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“*

Wilhelm Busch

- *sehr schlecht*

7. Hast du bei deiner Arbeit Aufgaben zu bewältigen, die dir leicht fallen - und kannst dabei deine Stärken einsetzen?

- *Überwiegend*
- *Meistens*
- *manchmal*
- *selten*
- *nie*

8. Gibt es familiäre oder andere private Belastungen?

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“
Wilhelm Busch*

9. Kannst du gut abschalten und dich entspannen?

10. Wobei kannst du dich entspannen?

11. Wäre es denkbar, bestimmten Stresssituationen aus dem Wege zu gehen, zumindest zeitweilig?

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“*

Wilhelm Busch

12. Wer kann dich in der Stressbewältigung unterstützen?

Mitarbeiter, Kollegen, Freunde, Familie……?

13. Wie hast du in der Vergangenheit belastende Situationen
erfolgreich bewältigt?

14. Stell dir einmal vor, du hättest plötzlich viel Zeit für
sich allein: Was würdest du dir wünschen?

15. Nenne 3 Dinge, die du gern tun möchtest:

1.

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“
Wilhelm Busch*

2.

3.

Eine vielleicht ungewöhnliche Frage:

*Was könntest du selber tun, um deinen Stress noch zu vergrößern
und die Situation noch zu verschlechtern?*

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“
Wilhelm Busch*

