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:

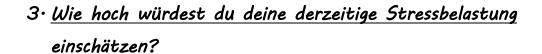
7.

<u>2·</u>

<u>3·</u>

Glück ei	ntste	eht of	t durch	Aufmerk	samkeit	in	kleinen	Dingen,
Unglück	oft	durch	Vernaci	hlässigung	kleiner	Dii	nge·"	
Wilhelm	Rusi	ch						

2. Versuche eine für dich typische Stresssituation zu beschreiben.



- o null
- o gering
- o mäßig
- o Hoch
- o 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 ein
Rolle?
6. Ist dein Arbeitsplatz -vom Material und der zeitlichen Ausstattung - binneisband für eine aute Ausgabenbewältigung
Ausstattung - hinreichend für eine gute Aufgabenbewältigung ausgestattet?
o sehr gut
o gut
 Durchschnittlich
o schlecht

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit	in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner	Dinge·"
Wilhelm Busch	

o sehr schlecht

7. <u>Hast du bei deiner Arbeit Aufgaben zu bewältigen, die dir</u> <u>leicht fallen – und kannst dabei deine Stärken einsetzen?</u>

- o Überwiegend
- o Meistens
- o manchmal
- o selten
- o 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· <u>Wobei kannst du dich entspannen?</u>
11·Wäre es denkbar, bestimmten Stresssituationen aus dem Wege
zu gehen, zumindest zeitweilig?

Glück er	itsteht	oft	durch	Aufmerk	samkeit	in	kleinen	Dingen,
Unglück	oft du	rch	Vernach	hlässigung	kleiner	Dii	nge·"	
Wilhelm	Busch							

12. <u>Wer kann dich in der Stressbewältigung unterstützen?</u>
Mitarbeiter, Kollegen, Freunde, Familie....?

13. <u>Wie hast du in der Vergangenheit belastende Situationen</u> erfolgreich bewältigt?

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

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

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge·" Wilhelm Busch
<u>2·</u>
<u>3·</u>
Eine vielleicht ungewöhnliche Frage:

Was könntest du selber tun, um deinen Stress noch zu vergrößern

und die Situation noch zu verschlechterm

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge·" Wilhelm Busch

