

<b>Modul</b>	<b>04 Stress und Stressmanagement am Arbeitsplatz</b>
<b>Arbeitsblatt</b>	<b>#04/02: Stresstest</b>

**STRESSTEST – Belastungen in meinem Leben**

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Zur Feststellung Ihrer Stressbelastung kreuzen Sie an, in welchem Ausmaß Sie vom jeweiligen Stressor beeinflusst werden und welche Person(en) dabei beteiligt sind.

- 3 Kreuze – sehr viel Stress
- 2 Kreuze – „Geht so“-Stress
- 1 Kreuz – wenig bis kein Stress

Stressursachen	Familie	Geschwister	Freund/in Partner/in	Freunde	Lehrpersonen	Arbeitgeber	.....
<i>Beispiel: Fernsehen</i>	XXX	X	-	-	-	-	
Bestimmte Situation in der Schule							
Schulleistungen							
Hausübungen							
Hohe Erwartungen der anderen							
Job (Ferialjob, Praktikum, etc.)							
Schulweg							
Berufliche Zukunft							
Handy, Facebook & Co							
Computerspiele							
Mein äußeres Erscheinungsbild							
Benehmen							
Unpünktlichkeit							
Freizeitaktivitäten							
Sprache							
Probleme zu Hause							
Partnerschaft							
Hausarbeit							
Finanzielle Situation							
Politische Einstellung							
Religion							
...							
...							

QUELLE: ADAPTIERTE VERSION DES STRESSTESTS VON [HTTP://WWW.ETR.ORG/HEALTHSMART/F/COMMON/HSEMh06actcopecdf/](http://www.etr.org/healthsmart/f/common/hsemh06actcopecdf/), DOWNLOAD AUGUST 2015

Arbeitsblatt