JÜRGEN NEFF COACHING & TRAINING

Fremd-und Eigen-Stressfaktoren ergründen

Anhand des folgenden Fragebogens können Sie Ihre persönliche Stressbelastung darstellen und errechnen: Identifizieren Sie Ihre persönlichen Stressoren, stufen Sie deren Häufigkeit ein und bewerten Sie, wie sehr der jeweilige Stressor Sie belastet. Multiplizieren Sie abschließend die Werte für Häufigkeit und Bewertung, das Ergebnis ist Ihre persönliche "Stress-Belastung". Kommen Sie bei mehr als 10 typischen Stressoren über die Belastungsgrenze von 4, sollten Sie unbedingt stressmindernde Maßnahmen nutzen!

Stressor	**Häufigkeit** mal					**Bewertung** =			**Belastung**
	nie	manch-mal	häufig	sehr oft		nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	sehr störend	Produkt
	0	1	2	3		0	1	2	3	
Termindruck										
Zeitnot, Hetze										
Dienstreisen										
ungenaue Anweisungen + Vorgaben										
Verantwortung										
Aufstiegswettbewerb Konkurrenzkampf										
Konflikte mit Kollegen										
Konflikte mit Mitarbeitern										
Ärger mit Chef										
Ärger mit Kunden										
Ungerechtfertigte Kritik an mir										
Dauerndes Telefonklingeln										
Informationsüberflutung										
Neuer Verantwortungs-bereich										
Umwelt-verschmutzung										
Lärm										
Anruf von Vorgesetzten										
Autofahrt in der Stoßzeit (Staus)										
Schulschwierigkeiten der Kinder										

Streiterei										
Ärger mit der Verwandtschaft										
Krankheitsfall in der Familie										
Übermaß an Hausarbeit										
Rauchen										
Alkoholgenuss										
Übermäßige Kalorienzufuhr										
Bewegungsmangel										
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme										
Unerfreuliche Nachrichten										
Hohe laufende Ausgaben										
Konflikte mit Kindern										
Zu wenig Schlaf										
Probleme mit Menschenansamm-lungen										
Trennung vom Partner/Familie										
Konflikte in der Partnerschaft										
Einkaufen in der Stoßzeit										
Behördenbesuche										
Misserfolge										
ärztliche Untersuchungen										
Sorgen										
Unzufriedenheit mit dem Aussehen										
Probleme mit der Nachbarschaft										
Probleme mit der Wohnung										
Sonstiges:										