

Stressanamnese

Wie Häufig treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?	Nie (0 Punkte)	Manchmal (1 Punkt)	Häufig (2 Punkte)
Problemfeld 1			
In hektischen Situationen gelingt es mir nicht, kurz zu entspannen			
Unter starker Arbeitsbelastung sinkt meine Stimmung rapide			
Ich werde wütend, wenn ich mich überlastet fühle			
Bevor ich mich erholen kann, muss ich erst die Arbeit erledigt haben			
Summe Problemfeld 1			
Problemfeld 2			
Wenn ich gestresst bin, zweifle ich an mir selbst			
Andere kommen mit Ihren Aufgaben viel besser klar			
Ich glaube, dass ich das alles nicht mehr schaffe			
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mein Pensum nicht schaffe			
Summe Problemfeld 2			
Problemfeld 3			
Wenn ich tagsüber gestresst bin, hält das auch abends noch lange bei mir an			
Ich habe Schwierigkeiten, nach der Arbeit richtig zu entspannen			
Nach Stresssituationen fühle ich mich ausgelaugt und leer			
Ich leide unter stressbedingten Kopfschmerzen oder Verspannungen			
Summe Problemfeld 3			
Problemfeld 4			
Mir fehlen Gelegenheiten, meine Probleme mit Vertrauten zu besprechen			
Neben der Arbeit habe ich kaum Zeit für Freunde, Bekannte oder Verwandte			
Ich meide Gespräche mit den Kollegen, weil das Zeit kostet oder sie mich noch mehr stressen			
Wegen der Stressbelastung ziehe ich mich bewusst von anderen zurück			
Summe Problemfeld 4			
Problemfeld 5			
Ich habe starken Zeitdruck			
Ich schaffe nicht alle Aufgaben und komme zu spät zu Terminen			
Ich merke erst hinterher, wie viel Zeit eine Aufgabe in Anspruch nimmt			
Vor lauter Aufgaben weiß ich nicht mehr, womit ich anfangen soll			
Summe Problemfeld 5			

Problemfeld 6			
Meine Probleme sind sehr komplex			
Mir fällt es schwer, neue Lösungswege für meine Probleme zu finden			
Mir fehlt ein systematisches Vorgehen zur Problemlösung			
Ich sehe nur noch Probleme und keine Lösung mehr			
Summe Problemfeld 6			
Problemfeld 7			
Ich muss schreckliche Aufgaben erledigen, die mich schon vorher total stressen			
Ich komme mit der Bedienung technischer Geräte (zum Beispiel Computer) nicht klar			
Ich habe das Gefühl, nicht mehr mitreden zu können			
Ich fühle mich den Anforderungen des Jobs nicht mehr gewachsen			
Summe Problemfeld 7			
Problemfeld 8			
Ich esse unregelmäßig und nur selten drei oder mehr Mahlzeiten pro Tag			
Ich ernähre mich von Snacks und Süßigkeiten			
Ich habe keine Zeit, mich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen			
Ich trinke mehr Alkohol als früher, um abzuschalten			
Summe Problemfeld 8			
Problemfeld 9			
In meiner Wohnung halte ich mich vor allem zum Schlafen auf			
Bei mir zu Hause herrscht Chaos, da ich kaum Zeit zum Aufräumen finde			
Die unerledigten Aufgaben im Haushalt rauben mir den letzten Nerv			
Ich habe Probleme, ein- oder durchzuschlafen			
Summe Problemfeld 9			
Problemfeld 10			
Ich habe keine Zeit für Maßnahmen zur Stressreduktion			
Mit kleinen Maßnahmen kann ich gegen meinen Stress nichts erreichen			
Ich weiß nicht, wie ich konkret gegen den Stress vorgehen soll			
Ich kann mich nicht aufraffen, gegen den Stress vorzugehen			
Summe Problemfeld 10			
Endsumme			

Problemfeld	Punktzahl	Beschreibung
Problemfeld 1		Mangelnde spontane Entspannungsfähigkeit
Problemfeld 2		Negatives Denken
Problemfeld 3		Mangelnde systematische Entspannungsfähigkeit
Problemfeld 4		Wenig emotionale und soziale Unterstützung
Problemfeld 5		Ständiger Zeitdruck, schlechte Zeit,- Aufgaben- und Terminplanung
Problemfeld 6		Umfangreiche Aufgaben und Sachprobleme
Problemfeld 7		Fehlende fachliche und persönliche Qualifikation
Problemfeld 8		Ungesunde Ernährung
Problemfeld 9		Schlechte Wohn- und Schlafsituation
Problemfeld 10		Fehlende Strategie bei der Stressbewältigung