

Stress-Index

Wie gestresst sind Sie zur Zeit? Markieren Sie die Ziffer, die Ihrer Einschätzung am nächsten liegt.
Dann Addieren Sie die einzelnen Werte und beurteilen Ihre Situation an Hand des Gesamtergebnisses.

Weniger **Eher**
wahr **wahr**

1	2	3	4	5	Ein enges Familienmitglied ist in den letzten 12 Monaten gestorben.
1	2	3	4	5	Ich bin innerhalb der letzten 12 Monate in eine neue Stadt umgezogen.
1	2	3	4	5	Ich habe meinen Job innerhalb der letzten 12 Monate gewechselt.
1	2	3	4	5	Meine Tochter / mein Sohn ist innerhalb der letzten 12 Monate aus dem Elternhaus ausgezogen.
1	2	3	4	5	Ein enger Freund / Familienmitglied ist erkrankt und auf meine Hilfe angewiesen
1	2	3	4	5	Ich hatte ein ernsthaftes Gesundheitsproblem innerhalb der letzten 12 Monate.
1	2	3	4	5	Eine enge Freundschaft zerbrach innerhalb der letzten 12 Monate.
1	2	3	4	5	Innerhalb der letzten 12 Monate habe ich meinen Job gewechselt / bin ich in Rente gegangen.
1	2	3	4	5	Ich habe innerhalb der letzten 12 Monate geheiratet.
1	2	3	4	5	Ich habe innerhalb der letzten 12 Monate hohe Schulden gemacht.
1	2	3	4	5	In den letzten 12 Monaten wurde ich geschieden / trennte ich mich von meinem Lebenspartner.
1	2	3	4	5	Ich habe in den letzten 12 Monaten eine große Summe Geld verloren.
1	2	3	4	5	Ich habe anhaltende Eheprobleme.
1	2	3	4	5	Ich habe anhaltende sexuelle Probleme
1	2	3	4	5	Ich habe anhaltende finanzielle Probleme.
1	2	3	4	5	Ich habe anhaltende Probleme mit Freunden oder Verwandten.
1	2	3	4	5	Ich habe anhaltende Probleme mit meiner Familie.
1	2	3	4	5	Ich habe anhaltenden Druck auf der Arbeit / in der Schule.
1	2	3	4	5	Ich habe anhaltenden Druck wegen psychischer Probleme.
1	2	3	4	5	Ich stehe ständig unter Zeitdruck.

_____ Gesamtergebnis (Addieren Sie alle Zahlen.) _____

Auswertung:

- 20 – 35 Nahezu stressfrei
- 36 – 50 Mäßig gestresst
- 51 – 75 Gestresst – Seien Sie wachsam!
- 76 – 100 Enorm gestresst – Reduzieren Sie jeden Druck in Ihrem Leben
oder jemand wird in Kürze die Telefonnummer 112 wählen.