



DEIN STRESSLEVEL:

Deine persönliche Belastungshierarchie

Hier erhältst du einen ersten Überblick über deine täglichen Belastungen. Meist fällt uns das im Alltag nicht auf und wir denken, der Stress liegt woanders. Diese Analyse kann die Augen öffnen und dir weiterhelfen.

Du findest hier eine Liste mit häufigen Belastungen im Beruf und Alltag. Bitte prüfe, welche dieser Belastungen in deinem persönlichen Alltag auftreten (JA oder NEIN).

Gehe die einzelnen Belastungen anschließend noch einmal durch und überlege, wie schwer die jeweilige Belastung in deinem Alltag wiegt. Gewichte die Belastungen, die du mit "JA" angekreuzt hast, mit einem Punktwert: Du hast insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die du auf die verschiedenen Belastungen je nach ihrer Schwere verteilen kannst. Du kannst natürlich auch - im Extremfall - alle 10 Punkte für eine Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keinen Punkt. Du erhältst auf diese Weise eine Rangfolge deiner Belastungen.

Alltägliche Belastungen	JA	NEIN	Pkt.
Ständige Erreichbarkeit (durch Email, Handy, etc.)			
Termindruck, Zeitnot, Hetze			
Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann			
Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir			
Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen)			
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden			



DEIN STRESSLEVEL:

Deine persönliche Belastungshierarchie

Alltägliche Belastungen	JA	NEIN	Pkt.
Familiäre Verpflichtungen (z.B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen, Kinderbetreuung)			
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
Soziale/ehrenamtliche Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen)			
Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen			
Ehe- oder Partnerschaftskonflikte			
Probleme mit den Kindern (z.B. Erziehung oder Schule)			
Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen)			
Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz (z.B. durch Unterforderung, Langeweile, zu viel Routine)			
Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z.B. Lärm, Hitze, ständig wechselnde Arbeitszeiten)			
Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)			
Hohes Arbeitspensum/Arbeitstempo			
Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien			
Informationsüberflutung oder Informationsmangel			



DEIN STRESSLEVEL:

Deine persönliche Belastungshierarchie

Alltägliche Belastungen	JA	NEIN	Pkt.
Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z.B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden)			
Mangelnde Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung			
Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis			
Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z.B. Nachbarn, Anrainern)			
Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z.B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage, usw.)			
Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z.B. zu wenig oder zu viel Freizeit, zu wenig Schlaf)			
Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z.B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)			
Sonstiges (hier kannst du weitere Belastungen benennen)			

Auswertung:

Gehe die einzelnen Belastungen noch einmal durch und überlege, wie schwer die jeweilige Belastung in deinem Alltag wiegt. Gewichte die Belastungen, die du mit "JA" angekreuzt hast, mit einem Punktwert: Du hast insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die du auf die verschiedenen Belastungen je nach ihrer Schwere verteilen kannst. Du kannst natürlich auch - im Extremfall - alle 10 Punkte für eine Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keinen Punkt. Du erhältst auf diese Weise eine Rangfolge deiner Belastungen:



DEIN STRESSLEVEL:

Deine persönliche Belastungshierarchie

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Auswertung:

Ich gratuliere dir!

Du hast mit diesem kurzen Test Klarheit gewonnen darüber, was dich am allermeisten stresst. Der nächste Schritt besteht darin, dir darüber klar zu werden, wie du genau in diesen Punkten den Stress herausnehmen kannst. Du findest auf den nächsten Seite noch ein paar Tipps dazu.



DEIN STRESSLEVEL:

Deine persönlichen TIPPS

Die Entstehung von Stress verhindern:

Wenn du die Möglichkeit hast, dann lass Stress erst gar nicht aufkommen. Dazu hast du - je nachdem, was dich wirklich stresst - folgende Möglichkeiten:

- Fachliche Kompetenz erweitern (Information, Fortbildung, kollegialer Austausch)
- Organisatorische Verbesserungen (Aufgabenverteilung, Ablaufplanung, Ablagesystem, usw.)
- Selbstmanagement: persönliche Arbeitsorganisation optimieren (persönliche/berufliche Prioritäten definieren, realistische Zeitplanung, Delegation).

Die eigene Bewertung verändern:

Oft steht uns die eigene - ganz subjektive - Bewertung der Dinge im Weg. Diese Sichtweise einmal kritisch zu hinterfragen und herauszufinden, wie du und deine Erwartungen die Dinge beurteilen, hilft dir in deinem Stressmanagement.

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und die eigenen Leistungsgrenzen akzeptieren zu lernen.
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen.
- Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren.
- Sich nicht im alltäglichen Kleinkrieg verlieren, den Blick für das "Wesentliche", das was mir wirklich wichtig ist, bewahren.
- Sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden und dafür Dankbarkeit empfangen.
- Weniger feste Vorstellungen und Erwartungen an andere haben, die Realität akzeptieren.
- Sich selber weniger wichtig nehmen, falschen Stolz ablegen und "Demut" lernen.



CHECKLISTE

Deine persönliche Belastungshierarchie

Stress lindern:

Manchmal geht es halt nicht anders und Stress entsteht. Dann geht es darum, den Stress zu lindern. Das gelingt dir mit diesen Möglichkeiten:

- Regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik
- regelmäßige Bewegung,
- eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung,
- Pflege außerberuflicher Kontakte,
- regelmäßiger Ausgleich durch Hobby und Freizeitaktivitäten,
- lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen,
- ausreichender Schlaf.

Möchtest du mehr darüber erfahren, dann stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Manches lässt sich sehr rasch und einfach umsetzen. Einiges macht sicher auch Spaß. Auf jeden Fall erkläre ich dir Schritt für Schritt, was du tun kannst. Gemeinsam lässt sich vieles viel leichter verändern.

Lass uns reden:

Melde dich für ein kostenloses Strategiegelgespräch:

Jetzt anrufen: +43 664 5422 030

Email: office@martinaschimmer.at