



## Stressmanagement Selbst- und Situationsanalyse

Welche Stressoren haben Sie?

Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihre persönliche (Arbeits-)situation zu überprüfen und die **Belastungen** zu bewerten:

0= nie, 1= manchmal, 2=häufig, 3= sehr oft X 0= nie, 1= kaum, 2= ziemlich, 3= stark störend	Häufigkeit x				Bewertung				= Ergebnis
	0	1	2	3	0	1	2	3	
<b>1. Termindruck</b>									
<b>2. Zeitdruck, Hetze</b>									
<b>3. Unpräzise Kommunikation in der Praxis</b>									
<b>4. Verantwortung</b>									
<b>5. Aufstiegsbewerb/Konkurrenzdruck</b>									
<b>6. Konflikte mit Kollegen</b>									
<b>7. Zu hohe Erwartungen an sich selbst</b>									
<b>8. Ärger mit Patienten</b>									
<b>9. Ungerechte Kritik an Ihnen</b>									
<b>10. Zu knapp kalkulierte Behandlungstermine</b>									
<b>11. Informationsüberflutung</b>									
<b>12. Neuer Verantwortungsbereich</b>									
<b>13. Zuviel Nähe zum Patienten in der Behandlung</b>									
<b>14. Lärm</b>									
<b>15. Umweltbelastung</b>									
<b>16. Unzufriedenheit in der Familie</b>									
<b>17. Rauchen</b>									
<b>18. Alkoholgenuss</b>									
<b>19. Übermäßige Kalorienzufuhr</b>									
<b>20. Bewegungsmangel</b>									
<b>21. Eigene Beispiele:</b>									