



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	
1. Termindruck									
2. Zeitdruck, Hetze									
3. Unpräzise Kommunikation in der Praxis									
4. Verantwortung									
5. Aufstiegsbewerbung/Konkurrenzdruck									
6. Konflikte mit Kollegen									
7. Zu hohe Erwartungen an sich selbst									
8. Ärger mit Patienten									
9. Ungerechte Kritik an Ihnen									
10. Zu knapp kalkulierte Behandlungstermine									
11. Informationsüberflutung									
12. Neuer Verantwortungsbereich									
13. Zuviel Nähe zum Patienten in der Behandlung									
14. Lärm									
15. Umweltbelastung									
16. Unzufriedenheit in der Familie									
17. Rauchen									
18. Alkoholgenuss									
19. Übermäßige Kalorienzufuhr									
20. Bewegungsmangel									
21. Eigene Beispiele:									