

Wie sieht deine Stress-Situation aus?

Wir alle kennen Situationen, die unterschiedlich stark Stress verursachen können. Dr. Richard Rahe fasste die häufigsten Situationen zusammen und bewertete sie nach ihren Stresspotential. Erstaunlich ist daran, dass auch Situationen, die man im Allgemeinen mit positiver Veränderung in Verbindung bringt, uns doch in Stress versetzen können.

Welche der dieser Ereignisse hast du in den letzten 6 Monate erlebt? Sei bitte ganz ehrlich zu dir. Addiere deine Werte, um zu sehen, wie stark dein "Stress-Puffer" sein muss.

Der Test

	Ereignis	Stress- punkte	Meine Werte
1.	Tod eines Ehepartners	100	
2.	Scheidung	73	
3.	Trennung	65	
4.	Freiheitsstrafe	63	
5.	Tod eines nahen Familienangehörigen	63	
6.	Verletzung oder Krankheit	53	
7.	Heirat	50	
8.	Entlassung oder Freistellung	47	
9.	Versöhnung mit Ehepartner	47	
10.	Ruhestand	45	
11.	Veränderungen im Gesundheitszustand eines Familienmitglieds	44	
12.	Schwangerschaft	40	
13.	Probleme im Sexualleben	39	
14.	Aufnahme eines neuen Familienmitglieds	39	
15.	Geschäftsneugründung	39	
16.	Veränderungen der finanziellen Situation	39	
17.	Tod eines engen Freundes	37	
18.	Berufliche Veränderung	36	
19.	Mehr oder weniger Streitigkeiten mit dem Ehepartner	35	
20.	Hohe Hypothek oder Darlehen	31	
21.	Verfallserklärung von Hypothek oder Darlehen	30	
22.	Veränderungen im beruflichen Verantwortungsbereich	29	

	Ereignis	Stress- punkte	Meine Werte
23.	Weggang von Sohn oder Tochter von zu Hause	29	
24.	Ärger mit angeheirateten Verwandten	29	
25.	Außergewöhnliche persönliche Leistung	28	
26.	Aufnahme oder Beendigung einer Berufstätigkeit des	26	
27.	Beginn oder Beendigung der Schul- oder Studienzeit	26	
28.	Veränderung der Lebensbedingungen	25	
29.	Veränderung der persönlichen Gewohnheiten	24	
30.	Ärger mit dem Vorgesetzten	23	
31.	Veränderung der Arbeitszeit oder bedingungen	20	
32.	Umzug in eine andere Wohnung	20	
33.	Schul- oder Hochschulwechsel	20	
34.	Änderungen in der Freizeitgestaltung	19	
35.	Wechsel in kirchlichen Aktivitäten	19	
36.	Veränderung der gesellschaftlichen Aktivitäten	18	
37.	Hypothek oder Darlehen mittleren Umfangs	17	
38.	Veränderungen in den Schlafgewohnheiten	16	
39.	Häufige oder weniger häufige Familientreffen	15	
40.	Veränderungen in den Essgewohnheiten	15	
41.	Ferien	13	
42.	Weihnachtsfest	12	
43.	Geringfügige Gesetzesübertretungen	11	
	Summe		

Das Ergebnis:

- **Unter 60:** Du erfreust dich eines besonders stressfreien Daseins. Erhalte es dir und mache das Beste daraus.
- **60 bis 80:** Dein Stress-Niveau entspricht dem Durchschnitt.
- **80 bis 100:** Du stehst unter zu starkem Stress und deine Punktezahl nähert sich der kritischen Grenze. Lerne, dich zu entspannen.
- **100 bis 199:** Dein Belastungsniveau liegt beunruhigend hoch. Du solltest versuchen, manches in deinem Leben zu ändern und diese Punktezahl zu reduzieren.
- **200 bis 299:** Du bist gefährdet, dass sich die Symptome zu Burnout oder psychosomatischen Beschwerden entwickeln können:
- **Über 300:** Du bist stark gefährdet und solltest dir professionelle Unterstützung holen.

Bei jeder/jeder von uns greifen ganz unterschiedliche Methoden, um uns von einem hohen Stresslevel herunterzubekommen. Allgemeine, gut gemeinte Ratschläge sind hier wenig hilfreich und manchmal sogar kontraproduktiv.

Es geht darum, die für dich beste Lösung zu finden.

Ich helfe dir gerne dabei, deine Situation zu reflektieren, um:

- deinen eigenen Lebensstil zu reflektieren
- deine inneren Antreiber zu erkennen und mit ihnen anders umgehen zu lernen
- Minderwertigkeit und Überkompensationen zu erkennen
- neue „Aus-Wege“ zu finden
- deine eigene Vision von deinem Leben zu finden
- besser mit Stresssituationen umzugehen
- mit Veränderungen besser umgehen zu können
- eine ausgewogene Work-Live-Balance zu erarbeiten
- eigene für dich richtige Ziele erarbeiten und ihnen zu folgen

Für ein Coaching oder eine Beratung nimm gerne einfach Kontakt mit mir auf:

Ulrike Heinich
(liz. Tipping-Coach, HP)

Institut Mein Weg
Hans-Bierling-Str. 2, D - 82275 Emmering
Fon: 08141 - 51 26 57

- Infos zum **Coaching** und **Tipping-Arbeit:**
<http://www.mein-weg.com> ,
mail@mein-weg.com
- Infos zu meiner **Praxis** finden Sie hier:
<http://www.shiatsu-massagen.de>;
mail@shiatsu-massagen.de