

Alltägliche Belastungen

Im Alltag fühle ich mich belastet durch:

	JA	NEIN	Punkte
Termindruck, Zeitnot, Hetze			
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden			
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
Große soziale Verpflichtungen (Vereine, Organisationen politisches Engagement, etc.)			
Gesundheitliche Probleme (z. B Krankheiten, Folgen von Krankheiten)			
Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein, mich nutzlos zu fühlen			
Lange Anfahrtswege			
Beziehungs- und Partnerschaftskonflikte			
Spannungen und Konflikte mit meinen Eltern			
Spannungen und Konflikte im Freundeskreis			
Hohe Verantwortungen am Arbeitsplatz			
Unzufriedenheit mit meiner Arbeit/ Arbeitssituation			
Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder –Zeiten			
Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz und privat, denen ich nicht allen gerecht werden kann			
Permanente Informationsüberflutung			
Finanzielle Sorgen			
Unzufriedenheit mit meiner Wohnsituation (Lärm, zu klein, kein Platz für mich)			
Schlechte Zeiteinteilung (zu wenig Freizeit, zu wenig Schlaf, et.)			
Befürchtungen einer drohenden Verschlechterung meiner Lebensumstände (drohende Arbeitslosigkeit oder Krankheit, Trennung, etc.)			

Auswertung

Gehen Sie die einzelnen Belastungen noch einmal durch und überlegen Sie, wie schwer die jeweilige Belastung in Ihrem Alltag wiegt.

Gewichten Sie die Belastungen, die Sie mit „Ja“ beantwortet haben, mit einem Punktwert: Sie haben insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die Sie auf die verschiedenen Belastungen je nach Schwere verteilen können. Sie können natürlich auch – im Extremfall – alle 10 Punkte für eine Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keinen Punkt. Sie erhalten auf diese Weise eine Rangreihe Ihrer Belastungen.

Meine persönliche Belastungshierarchie:

1.	
2.	
3.	
4.	
5	