

# STRESS MANAGEMENT - LIFE STRESS SCALE

Diesem Index von 43 Lebensereignissen sind jeweils die Werte, die sog. "stress units" gegenübergestellt. Trage neben den jeweiligen „stress units“ die Werte für Deine erlebten „life-stress-events“ in den letzten 12 Monaten ein. Bilde dann zum Schluss ganz unten die Summe aller Deiner Werte.

Holmes und Rahe, die diese Tabelle entwickelt haben, fanden heraus, dass eine Punktzahl von 150, dir eine 50% Chance zur Entwicklung einer Krankheit (physisch oder psychisch) geben. Bei 300 Punkten stehen die Chancen dazu schon bei 90%.

Life Event	Stress Units	Ich
Tod des Partners	100	----
Scheidung	73	----
Eheliche Trennung	65	----
Gefängnisaufenthalt	63	----
Tod eines Familienangehörigen	63	----
Persönliche Verletzung oder Krankheit	53	----
Heirat	50	----
Verlust von Arbeit	47	----
Eheliche Versöhnung	45	----
Pensionierung	45	----
Gesundheitliche Veränderung eines Familienmitglieds	44	----
Schwangerschaft	40	----
Sexuelle Probleme	39	----
Familienzuwachs	39	----
Veränderungen im Geschäft/Business	39	----
Finanzielle Veränderungen	39	----
Tod eines nahen Freundes	37	----
Wechsel der Arbeitsstelle	36	----
Zunehmende Auseinandersetzungen mit dem Partner	35	----
Schulden über 20,000 €	31	----
Kündigung einer Hypothek oder eines Darlehens	30	----
Vernatwortungszugewinn auf der Arbeit	29	----
Sohn oder Tochter verlassen das Haus	29	----
Schwierigkeiten mit Schwiegereltern	29	----
Außerordentlicher persönlicher Erfolg	28	----
Der Partner beginnt eine Arbeit oder hört damit auf	26	----
Beginnen oder Beenden der Schule	26	----
Veränderung der Wohnsituation	25	----
Verhaltensänderung	24	----
Probleme mit dem Vorgesetzten	23	----
Veränderungen der Arbeitszeiten oder -konditionen	20	----
Wohnortwechsel	20	----
Schulwechsel	20	----
Veränderung in der Freizeit	19	----
Veränderungen in der Gemeinde(Kirche)tätigkeit	19	----
Veränderungen der sozialen Aktivitäten	18	----
Schulden unter 10.000 €	17	----
Veränderungen der Schlafgewohnheiten	15	----
Veränderung der Familienzusammenkünfte	15	----
Veränderung der Essgewohnheiten	15	----
Urlaub	13	----
Weihnachten	12	----
Geringe Gesetzesverstöße	11	----

TOTAL: \_\_\_\_\_