Stresstagebuch - Ursachen

Vor- und Nachname:

Ausgefüllt am:

Fragebogen Stressursachen

Welche Ursachen oder Probleme ziehen Sie im Moment in Betracht?
Auf einer Skala von 1-7: Wie schätzen Sie folgende Punkte als relevante Ursache ein. 1=weniger relevant bis 7=sehr relevant.

	Nicht zutreffend	Relevant: Weniger → Sehr
Erkrankung/Folgeerkrankung	..... ○	○○○○○○○
Beziehung/Partnerschaft	..... ○	○○○○○○○
Körperliche Entwicklung wie Pubertät, Wechseljahre	..... ○	○○○○○○○
Schicksalhafte Erfahrung, Trauma	..... ○	○○○○○○○
Ausprägung persönlicher Entwicklung	..... ○	○○○○○○○
Eigene Ansprüche erfüllen zu können	..... ○	○○○○○○○
Krankheit/Tod/Verlust einer Bezugsperson	..... ○	○○○○○○○
Konflikte im Alltag	..... ○	○○○○○○○
Konflikte in/im Schule/Studium, Beruf	..... ○	○○○○○○○
Konflikte in Partnerschaft	..... ○	○○○○○○○
Konflikte in/im Familie-/Freundeskreis	..... ○	○○○○○○○
Nutzung von Handy, sozialen Medien, Netzwerken	..... ○	○○○○○○○
Gaming, Spielverlangen	..... ○	○○○○○○○
Termindruck und Pflichten	..... ○	○○○○○○○
Mobilität und Straßenverkehr	..... ○	○○○○○○○
Überforderung im Haushalt	..... ○	○○○○○○○
Erziehungs- und Betreuungsaufgaben	..... ○	○○○○○○○
Finanzielle Aspekte, Existenzängste	..... ○	○○○○○○○
Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen	..... ○	○○○○○○○
Sonstige	..... ○	○○○○○○○
Sonstige	..... ○	○○○○○○○

Anmerkungen – welche Ursachen ziehen Sie im Moment in Betracht?

Keine Angabe falls nicht vorhanden.

stresstagebuch.de | stress-diary.com | Copyright 2004-2024