

## Checkliste: Alltägliche Belastungen

In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch:

	JA	NEIN	PUNKTE
Termindruck, Zeitnot, Hetze			
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden			
Große familiäre Verpflichtungen (z.B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen)			
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
Große soziale Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen)			
Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir oder anderen			
Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein			
Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen			
Ehe- oder Partnerschaftskonflikte			
Probleme mit den Kindern (z.B. Erziehung oder Schule)			
Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen)			
Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen)			
Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz (z.B. durch Unterforderung oder mangelndes Interesse)			
Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z. B. Lärmbelästigung, Schichtarbeit)			
Störungen bei der täglichen Arbeit (z. B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)			
Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann			
Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien			
Informationsüberflutung			
Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z. B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden)			

	JA	NEIN	PUNKTE
Mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung			
Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis			
Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z. B. Vermietern, Mietern oder Nachbarn)			
Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z. B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.)			
Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z. B. zu wenig oder zu viel Freizeit, zu wenig Schlaf)			
Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z.B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)			
Sonstiges (hier können Sie weitere Belastungen nennen)			

**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“ angekreuzt haben, mit einem Punktwert:

Sie haben insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die Sie auf die verschiedenen Belastungen je nach ihrer 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. \_\_\_\_\_

