

	Häufigkeit				x	Bewertung				= Belastung
	0	1	2	3		0	1	2	3	
Stressoren:	nie	manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend		
Menschenansammlung	<input type="checkbox"/>	=								
Trennung von Partner*in oder Familie	<input type="checkbox"/>	=								
Einkaufen in der Stoßzeit	<input type="checkbox"/>	=								
Hohe laufende Ausgaben, Schulden	<input type="checkbox"/>	=								
Misserfolge	<input type="checkbox"/>	=								
Ärztliche Untersuchungen	<input type="checkbox"/>	=								
Sorgen	<input type="checkbox"/>	=								
Unzufriedenheit mit dem Aussehen	<input type="checkbox"/>	=								
Noch eigene Beispiele:	<input type="checkbox"/>	=								
	<input type="checkbox"/>	=								
	<input type="checkbox"/>	=								
	<input type="checkbox"/>	=								
	<input type="checkbox"/>	=								

Liegen mehr als zehn Werte über vier, sollten Sie Techniken zur Stressreduktion anwenden.