Potentielle Stressoren	**Häufigkeit**		**mal**		**Bewertung**				**= Belastung**
	nie	selten	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	Ergebnis
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termindruck									
Zeitnot, Hetze									
Dienstreisen									
Ungenaue Anweisungen									
hohe Verantwortung									
Konkurrenzdruck									
Konflikte mit Kollegen									
Ärger mit dem Chef									
Email Überflutung									
Ungerechtfertigte Kritik									
störendes Telefonklingeln									
Neue Aufgaben oder Verantwortungen									
Anruf vom Chef									
Lärm									
Konflikte mit Verwandten									
Konflikte mit Partner									
Konflikte mit Kindern									
Rauchen									
Alkoholgenuss									
Autofahren in Stoßzeiten									
hohe Eigenansprüche									
Misserfolge									
mangelnde Unterstützung									
finanzielle Probleme									
fehlender Schlaf									
allgemeine Sorgen									
Unzufriedenheit mit dem Aussehen									
Unzufriedenheit mit dem Partner									
Ergebnis									