

Wie messen Sie Ihren Stress-Pegel?

Grundsätzliches:

Die Einstufungsskala für Anpassung an veränderte Lebensbedingungen ist ein bekanntes Messmittel für Ihren Stresspegel. Belastende Situation entstressen und Einstellung ändern wird sich beides positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.

Methode:

Sicher wollen Sie jetzt wissen, wo Sie stehen. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um die Punktezahl für alle Ereignisse zu errechnen, die Ihnen in den letzten 12 Monaten widerfahren sind. Unter 150 Punkten sind Sie in den nächsten 2 Jahren kaum ernsthaft gefährdet. Zwischen 150 und 300 Punkten steigt Ihr Risiko. Bei über 300 Punkten sind Ihre Chancen, Opfer von Burnout zu werden, über 80%.

Einstufungs-Skala für Anpassung an veränderte Lebenssituationen (Dr. Thomas Holmes und Richard Rahe, Journal of Psychosomatic Research, 1967)

Rang	Ereignis	Punktezuweisung
1	Tod eines Ehepartners	100
2	Scheidung	73
3	Eheliche Trennung	65
4	Gefängnisaufenthalt	63
5	Tod eines engen Familienangehörigen	63
6	Eigene Verletzung oder Krankheit	53
7	Heirat	50
8	Entlassung von der Arbeit	47
9	Eheliche Versöhnung	45
10	Pensionierung	45
11	Gesundheitliche Veränderung eines Familienmitgliedes	44
12	Schwangerschaft	40
13	Sexuelle Probleme	39
14	Familienzuwachs	39
15	Geschäftliche Neuanpassung	39
16	Veränderte finanzielle Lage	38
17	Tod eines engen Freundes	37
18	Arbeitswechsel	36
19	Mehr Streit mit Ehepartner	35
20	Hypothek über 20.000 sFr./EUR	31
21	Kündigung einer Hypothek oder eines Darlehens	30
22	Neue Verantwortung am Arbeitsplatz	29
23	Sohn oder Tochter verlässt das elterliche Haus	29
24	Ärger mit Verwandten	29
25	Aussergewöhnliche persönliche Leistung	28

Rang	Ereignis	Punktezuweisung
26	Ehefrau beginnt oder hört auf (ausser Haus) zu arbeiten	26
27	Schuleintritt oder Schulabschluss	26
28	Veränderte Lebensbedingungen	25
29	Veränderung von Gewohnheiten	24
30	Ärger mit dem Vorgesetzten	23
31	Ändere Arbeitszeit, andere Arbeitsbedingungen	20
32	Wohnortwechsel	20
33	Schulwechsel	20
34	Andere Freizeitbeschäftigung	19
35	Veränderte religiöse Aktivitäten	19
36	Veränderte gesellschaftliche Aktivitäten	18
37	Hypothek oder Darlehen unter 20'000 sFr./EUR	17
38	Andere Schlafgewohnheiten	16
39	Mehr/weniger Familientreffen	15
40	Andere Essgewohnheiten	15
41	Ferien	13
42	Weihnachten	12
43	Kleineres gesetzliches Vergehen	11

Zählen Sie die Punkte während einer Jahresperiode zusammen!

0-149 Punkte Keine wesentlichen Probleme

150-199 Punkte Leichte Lebenskrise (33% Chance, krank zu werden)

200-299 Punkte Mittlere Lebenskrise (50% Chance, krank zu werden)

300 und mehr Punkte Bedeutende Lebenskrise (80% Chance, krank zu werden)

Diskussion:

Die errechnete Punktezahl zeigt an, mit wieviel Stress Sie zu kämpfen haben. Während der letzte Abschnitt angibt, mit welcher Wahrscheinlichkeit Sie krank werden, kommt nun die gute Nachricht, dass Sie durchaus nicht an dieser Statistik festhalten sollen.

Einige der folgenden Untersuchungen haben ergeben, dass der Stress nicht so sehr vom Ereignis abhängt, sondern davon, wie Sie auf das Ereignis reagieren. Viele Leute scheinen im Stress aufzublühen. Sie finden es sehr anregend, unter Druck zu arbeiten. Sie bringen dann das Optimum aus sich heraus, dabei geht es ihnen selten schlecht, während andere unter den gleichen Bedingungen krank werden. Deshalb ist der Schlüssel für verminderten Stress veränderte Wahrnehmung.

Anstatt eine Situation als Krise oder Hindernis sollten Sie sie als Möglichkeit ansehen, und die Belastung wird sich verringern. Im chinesischen Wort für Krise ist auch der Ausdruck "Möglichkeit" enthalten. Und Reginald B. Mansell sagte:

„Ein Pessimist macht Schwierigkeiten aus seinen Möglichkeiten; ein Optimist macht das Gegenteil“

Die Forschungen von Dr. James Pennebaker illustrieren sehr gut, wie wichtig die Reaktion jedes einzelnen auf den Stressfaktor ist. Der Tod eines Ehepartners wird mit 100 Punkten, der höchsten Zahl auf der Skala, angesetzt. Tatsächlich fand Dr. Pennebaker heraus, dass Leute, die ihren Kummer über einen solchen Verlust für sich behielten, mehr Gesundheitsprobleme hatten. Hingegen zeigten sich bei denen, die ihren Kummer mit anderen teilten, keine gesundheitlichen Veränderungen im folgenden Jahr.

Fazit: Wenn wir uns mit den Stressfaktoren befassen, können wir deren Belastung wegnehmen.

Die doIt Akademie bietet hier die Möglichkeit über Workshops und Online-Angebote.