Stressfaktoren bewerten (Musterblatt 2)

Stressfaktor	Wie fühle ich mich?	Belastungs-Intensität	Belastungs-häufigkeit	Gesamt-Punktzahl

1 = geringe bzw. seltene Belastung

2 = mittlere bzw. häufig bis selten vorkommende Belastung

3 = sehr starke bis starke bzw. ständige bis häufige Belastung

©Stella Cornelius-Koch – Weitere Hilfen und Tipps zur Stressbewältigung gibt es unter www.stress-abbauen-blog.de