

Das persönliche Stressprofil – ein Fragebogen (Teil 1)

Wie sieht Ihr persönliches Stressprofil aus? Fühlen Sie sich im Gleichgewicht? Kreuzen Sie jeweils die passende Zahl auf der Skala an. Entscheiden Sie für sich, wo Sie sich wiederfinden.

1. **Persönliche Ziele u. Entwicklung (kurz- u. langfristig)**

Ziele häufig nicht erreicht/erfolglos	<<	>>	erfolgreich					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

2. **Gesundheit**

oft krank	<<	>>	normalerweise Gesund					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

3. **Partner – Beziehung (Ehe- oder Lebenspartner)**

unbefriedigend/konfliktreich	<<	>>	zufrieden/harmonisch					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4. **Gemeinsame „nette“ Zeit mit Partner**

selten	<<	>>	häufig					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

5. **Beziehung zu Kind(ern)**

unerfreulich	<<	>>	erfreulich					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

6. **Soziale Beziehungen**

keine Beziehungen	<<	>>	gute Beziehungen					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

7. **Anerkennung; Bestätigung**

„außenorientiert“; jedem recht machen	<<	>>	„innen zentriert“ und selbstbestimmt					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

8. **Hobbies; Interessen**

keine/unbefriedigend	<<	>>	befriedigend					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

9. **Umgang mit Zeit**

24 Std. sind viel zu wenig	<<	>>	genügend Zeit					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

10. **Nachbarschaft**

unerfreulich und gefährlich	<<	>>	angenehm und sicher					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

11. **Telefon**

häufig störend	<<	>>	kein Problem					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

12. **Krisen (im letzten halben Jahr)**

eine oder mehrere schwere Krisen	<<	>>	unbelastet					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

13. **Entspannung ; Meditation**

bringt mir nichts	<<	>>	hilfreich					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

14. **„Sinn für Humor“; „Spiel und Spaß“**

woher die Zeit nehmen	<<	>>	ein Lebenselixier					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

15. **Kommunikatives zwischenmenschl. Verhalten**

rede mehr als andere Zuhören	<<	>>	höre anderen mehr zu als selbst zu reden					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

16. **Sport – Bewegung**

untätig/Couch	<<	unregelmäßig	>>	regelmäßig				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

weiter geht's auf Blatt 2 >>>>>>

Das persönliche Stressprofil – ein Fragebogen (Teil 2)

17. Schlaf

problematisch			<< >>			problemlos		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

25. Schuldgefühle – Scham

häufig			<< >>			selten		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

18. Gewicht

problematisch			<< >>			problemlos		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

26. Bestimmtheit – Durchsetzungsfähigkeit

was ich denke, behalte ich meist für mich			<< >>			ich sage gewöhnlich, was ich denke		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

19. Alkohol

tgl. mehr als 100g ca. 5 Fl. Bier od. 1l Wein			<< >>			höchstens 50g ca. 2 Fl. Bier od. 1/4l Wein		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

27. Anpassungsfähigkeit – Flexibilität

es ist schwer, einen Plan zu ändern			<< >>			man kann sich Veränderungen anpassen		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

20. Tabak

tgl. 10 oder mehr Zigaretten			<< >>			seit mind. 3 Jahren Nichtraucher		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

28. Ärger – Wut

ich bin häufig wütend oder ärgerlich			<< >>			ich bin meist gelassen		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

21. Kontrolle

alles entgleitet mir			<< >>			angemessen, wirksam		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

29. Selbstwert

fühle mich häufig unsicher			<< >>			bin mit mir zufrieden		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

22. Entscheidungsfähigkeit

Entscheidungen treffe ich nur schwer			<< >>			fallen mir eher leicht		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

30. Werte und Lebenseinstellung

unsicher/wechselhaft			<< >>			sicher/stabil		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

23. Perfektionismus

alles muss immer perfekt sein			<< >>			ich versuche mein Bestes		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

24. Optimismus – Pessimismus

was schief gehen kann, geht schief			<< >>			die meisten Probleme lassen sich lösen		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ihr persönliches Stressprofil erhalten Sie nach Ausfüllen des OptiMemo 20 „Auswertung: Mein Stressprofil“

