

AB1

Hier ist Platz für Ihre persönliche Stressliste. Nehmen Sie eine Reihung Ihrer persönlichen Stresserlebnisse nach folgenden Eckpunkten vor: Je höher der Stress ist, desto weiter oben steht das Ereignis. Berücksichtigen Sie dabei auch kleine Alltagsbelastungen, narzisstische Kollegen, Streit in der Familie, Autopannen, einen Schlüssel zu verlieren, Stau, schlechte Schulnoten der Kinder etc. – denn in Summe sind auch diese Schwierigkeiten im Alltag ein echter Stressfaktor.

| Rang | Ereignis |
|------|----------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |