

# Stresstagebuch - Ursachen

Vor- und Nachname:

Ausgefüllt am:

## Fragebogen Stressursachen

### Welche Ursachen oder Probleme ziehen Sie im Moment in Betracht?

Auf einer Skala von 1-7: Wie schätzen Sie folgende Punkte als relevante Ursache ein. 1=weniger relevant bis 7=sehr relevant.

	Nicht zutreffend	Relevant: Weniger	→	Sehr
Erkrankung/Folgeerkrankung	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Beziehung/Partnerschaft	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Körperliche Entwicklung wie Pubertät, Wechseljahre	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Schicksalhafte Erfahrung, Trauma	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Ausprägung persönlicher Entwicklung	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Eigene Ansprüche erfüllen zu können	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Krankheit/Tod/Verlust einer Bezugsperson	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Konflikte im Alltag	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Konflikte in/im Schule/Studium, Beruf	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Konflikte in Partnerschaft	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Konflikte in/im Familie-/Freundeskreis	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Nutzung von Handy, sozialen Medien, Netzwerken	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Gaming, Spielverlangen	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Termindruck und Pflichten	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Mobilität und Straßenverkehr	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Überforderung im Haushalt	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Erziehungs- und Betreuungsaufgaben	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Finanzielle Aspekte, Existenzängste	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Sonstige <input type="text"/>	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Sonstige <input type="text"/>	..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

### Anmerkungen – welche Ursachen ziehen Sie im Moment in Betracht?