

Selbsttest: Wie stressbelastet ist dein Leben?

Welche stressvollen Lebensereignisse hast du innerhalb des letzten Jahres erlebt? Auch positive Erlebnisse wie eine Heirat oder sogar eine persönliche Höchstleistung können den Stresslevel des eigenen Lebens deutlich anheben.

Die Stressskala von Holmes und Rahe geht davon aus, dass Stress an wichtigen Lebensereignissen gemessen werden kann, die du im vergangenen Jahr erlebt hast. Diesen Lebensereignissen werden dann Stresspunkte zugewiesen. Die Summe der Stresspunkte gibt Hinweise auf deine psychische Belastung und die Wahrscheinlichkeit hin, innerhalb der nächsten 2 Jahre eine ernstzunehmende, stressbedingte gesundheitliche Erkrankung zu entwickeln.

Lebensereignis innerhalb der letzten 12 Monate	Stress-Punkte	Lebensfeld	Meine Stresspunkte
Tod des Ehepartners	100	Liebe / Familie	=
Scheidung	73	Liebe / Familie	=
Trennung von Ehepartnern	65	Liebe / Familie	=
Gefängnisstrafe	63	Freiheit	=
Tod eines engen Familienmitglieds	63	Liebe / Familie	=
Unfall	53	Gesundheit	=
Eigene ernsthafte Krankheit o. Verletzung	53	Gesundheit	=
Heirat	50	Liebe / Familie	=
Arbeitslosigkeit / Jobverlust	47	Arbeit / Beruf	=
Versöhnung mit dem Ehepartner	45	Liebe / Familie	=
Pensionierung / Beginnender Ruhestand	45	Arbeit / Beruf	=
Erkrankung eines Familienmitglieds	44	Liebe / Familie	=
Schwangerschaft	40	Liebe / Familie	=
Sexuelle Schwierigkeiten	39	Liebe / Familie	=
Familienzuwachs / neues Familienmitglied	39	Liebe / Familie	=
Größere geschäftliche Veränderungen	39	Arbeit / Beruf	=
Veränderung der finanziellen Situation	38	Geld / Finanzen	=
Tod eines engen Freundes	37	Freundschaft	=
Umschulung / Berufswechsel	36	Arbeit / Beruf	=
Änderung der Streitfrequenz mit dem Ehepartner	35	Liebe / Familie	=
Zwangsvollstreckung oder Lohnpfändung	33	Geld / Finanzen	=
Schulden / Kredit über 30.000 €	31	Geld / Finanzen	=
Änderung des beruflichen Verantwortungsbereich	29	Arbeit / Beruf	=
Kind verlässt das elterliche Heim	29	Liebe / Familie	=
Probleme mit angeheirateten Verwandten	29	Liebe / Familie	=
Herausragende persönliche Leistung / Erfolg	28	Ich-bezogen	=
Ehepartner:in beginnt oder beendet eine Arbeit	26	Liebe / Familie	=
Anfang oder Beendigung einer Schule	26	Lebensumfeld	=

Wesentliche Änderung der Lebensbedingungen	25	Lebensumfeld	=
Bewusste Korrektur von Gewohnheiten (z.B. Freizeitgestaltung, Aufgeben des Rauchens, Neujahrsvorsätze..)	24	Ich-bezogen	=
Probleme mit Vorgesetzten	23	Arbeit / Beruf	=
Änderung der Arbeitszeit o. Arbeitsbedingungen	20	Arbeit / Beruf	=
Wohnungswechsel	20	Ich-bezogen	=
Schulwechsel / Studienplatzwechsel	20	Lebensumfeld	=
Änderung der religiösen Aktivitäten	19	Ich-bezogen	=
Änderung der sozialen Aktivitäten	18	Freizeit	=
Schulden / Kredit unter 30.000 €	17	Geld / Finanzen	=
Änderung der Schlafgewohnheiten (deutlich mehr o. weniger)	16	Ich-bezogen / Gesundheit	=
Änderung der Anzahl der Familienzusammenkünfte	15	Liebe / Familie	=
Änderung der Essgewohnheiten (z.B. Diät, Ernährungsumstellung, Frustessen, Appetitverlust..)	15	Ich-bezogen	=
Urlaub / Urlaubsreise	13	Freizeit	=
Weihnachten o. wichtige Geburtstage / Jubiläen	12	Familie	=
geringfügige Gesetzesüberschreitung	11	Ich-bezogen	=
Summe meiner Stresspunkte:			

Auswertung:

< 150

Niedrige Belastung

Stresspunkte weniger als 150 bewerten Fachleute die Stress-Belastung als gering.

Du scheinst ein ausgewogenes, beständiges und harmonisches Leben zu führen. Das trägt auch zur psychischen Ausgeglichenheit bei. Weiter so!

150 - 300

Balance in Gefahr

In diesem Punktebereich prognostizieren Holmes und Rahe eine **50%ige Wahrscheinlichkeit**, in den folgenden 2 Jahren eine psychische Krankheit wie eine Angststörung, eine Depression (oder eine Sucht...) zu entwickeln.

Du scheinst in den letzten Monaten einige deutliche Veränderungen in deinem Leben durchgemacht zu haben. Das war sicher nicht immer leicht. Umso wichtiger, auf deine Selbstfürsorge & ggf. Rückfallprävention zu achten und dir bei Bedarf frühzeitig Unterstützung zu holen.

> 300

Hohe Gefährdung

Über 300 Stresspunkte liegt die Wahrscheinlichkeit für eine ernsthafte psychische Erkrankung innerhalb der nächsten 2 Jahre sogar **bei 80%**.

In deinem Leben gab es viele bedeutsame und stressvolle Veränderungen. Wenn es in vielen Lebensbereichen Krisen oder Umschwünge gibt, belastet das die eigenen Kräfte enorm. **Höchste Zeit**, auf dich und deine Gesundheit zu achten, dir Unterstützung zu holen und gesunden Ausgleich zu finden.