



Stamina Coaching Burkhard  
for the mental side of life

# Persönliche Stressanalyse



Name: .....

Datum: .....

# Einleitung

---

Stress-Situationen sind im heutigen Alltag allgegenwärtig, kaum jemand kann sich ihnen entziehen - sei es im beruflichen oder privaten Umfeld. Ein gewisses Mass an Stress ist sogar gesund für Körper und Geist, beide wollen herausgefordert werden. Aber zu viel negative körperliche und mentale Belastung kann krank machen. Es gilt, ein ausgewogenes Mass zwischen An- und Entspannung zu finden.

Deshalb ist es wichtig, das eigene Stressbewusstsein aufzubauen. Zu erkennen, wann es schwierig wird, welche Auslöser es gibt und im Umgang damit die richtige mentale Strategie zu entwickeln. Genau darauf baut diese Selbstanalyse auf - auf ein Bewusstsein und die Bewältigung über die mentale Seite des Lebens. Bevor der Stress für Sie gesundheitlich relevant wird.

## Ablauf

---

Die Stressanalyse ist in mehrere Schritte unterteilt, die aufeinander aufbauen.

Definieren Sie zuerst den Bereich, in welchem Sie den persönlichen Stress empfinden. Unterscheiden Sie dabei 2 Kategorien:

- **Schwierige Lebensereignisse**, welche unregelmässig vorkommen, dafür über einen längeren Zeitraum wirksam sind.
- **Alltägliche Ereignisse**, welche häufiger vorkommen, dafür zeitlich eher kurzfristig wirksam sind.

Sollten Sie mehrere Stressbereiche feststellen, steht es Ihnen frei, ob Sie alles in einer Analyse festhalten, oder pro Bereich ein separates Dokument ausfüllen wollen. Beide Varianten sind zielführend.

Beantworten Sie sich selbst innerhalb der jeweiligen Bereiche folgende Fragen:

In welchen sozialen Zusammenhängen empfinden Sie Stress? Sind das eher **Situationen, Ereignisse oder Umstände**, oder geschieht dies im direkten Zusammenhang **mit anderen Menschen**.

Zum jeweiligen Bereich finden Sie eine Auswahl an möglichen **Stressoren**, also Stressauslösern. Kreuzen Sie die Felder an (Mehrfachauswahl möglich), die für Sie persönlich relevant sind und beschreiben Sie sie konkret, in Ihren Worten. Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit: sollte keine auf Sie passende Ursache aufgeführt sein, dann ergänzen Sie diese bitte selbständig in die entsprechend leeren Felder.

Stress löst auch **Stress-Symptome** aus. Diese lassen sich auf unterschiedliche Ebenen einteilen:

- *Körperliche Ebene*
- *Psychisch-emotionale Ebene*
- *Mentale Ebene*
- *Verhaltens-Ebene*

Nehmen Sie für sich selbst wahr, welche Symptome der Stress bei Ihnen auslöst und wie genau sich das bei Ihnen auswirkt. Es gibt nicht ein Symptom, welches mit einer bestimmten Ursache in Verbindung gesetzt werden kann, die Ausprägungen sind für alle individuell.

Wenn Sie Ursachen und Symptome inkl. Ebenen und Ausprägungen miteinander verbunden haben, dann geht es weiter mit der **Selbstreflexion**. Schauen Sie in sich selbst hinein, was die Erkenntnisse für Sie bedeuten. Und versuchen Sie für sich selbst festzulegen, welche Art von Stressbekämpfung für Sie ideal sein könnte:

- mit Hilfe von **Sofortmassnahmen** (den Stress hier und jetzt bekämpfen)
- mit Hilfe von **Entlastungsmassnahmen** (Stress an der Wurzel bekämpfen, Stress vermeiden)
- mit Hilfe von **belastungssteigernden Massnahmen** (vorbereitet sein auf den unvermeidbaren Stress)

Je nach eigener Einschätzung wird der Entspannungskoach im Anschluss mit Ihnen die konkreten Massnahmen besprechen.

## Schwierige Lebensereignisse

**Merkmale:** Treten unregelmässig auf, sind über einen längeren Zeitraum wirksam.

**Soziale Stressoren** - Stehen in direktem Zusammenhang mit anderen Menschen. Wählen Sie einen oder mehrere Stressoren und beschreiben Sie es konkret.

Todesfall in der Familie oder einer nahestehenden Bezugsperson

Krankheitsfall in der Familie oder einer nahestehenden Bezugsperson

Beziehungskrise, Trennung, Scheidung

Spannungen / Konflikte innerhalb Familie / Verwandtschaft

Spannungen / Konflikte mit nahestehenden Bezugspersonen

Spannungen / Konflikte mit Personen auf der Arbeit

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)



**Situationsbedingte Stressoren** – z.B. Umstände oder Ereignisse.

Wählen Sie einen oder mehrere Stressoren und beschreiben Sie es konkret.

- Eigene gesundheitliche Ereignisse (Krankheit, Unfall, etc.)

- Persönliche finanzielle Situation (Schulden, Probleme, etc.)

- Andere belastende private Situation

- Kündigung am Arbeitsplatz erhalten

- Über- oder Unterforderung am Arbeitsplatz

- Allgemeine Unzufriedenheit über Jobsituation

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)



## Alltägliche Stressereignisse

**Merkmale:** Treten in häufiger Regelmässigkeit auf, sind oft nur kurz, in bestimmten Fällen (z.B. Arbeitslast) aber auch über einen längeren Zeitraum wirksam.

---

**Soziale Stressoren** - Stehen in direktem Zusammenhang mit anderen Menschen. Wählen Sie einen oder mehrere Stressoren und beschreiben Sie es konkret.

Streit mit Partner\*in, Nachbarn, etc.

Alltägliche Probleme mit den Kindern, in der Erziehung

Spannungen, Konflikte mit Menschen am Arbeitsplatz

Kritik von Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kund\*innen

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)

Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)



**Situationsbedingte Stressoren** – z.B. Umstände oder Ereignisse.

Wählen Sie einen oder mehrere Stressoren und beschreiben Sie es konkret.

- Mehrfachbelastung (z.B. Arbeit – Familie – Freizeit)

- Konstant hohe Arbeitslast

- Viel Arbeit, wenig Zeit (Druck)

- Von Termin zu Termin hetzen

- Generell zu wenig Zeit für sich selbst (Me-Time). Gründe

- Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)

- Anderer, nicht erwähnter Auslöser (bitte beschreiben)

## Stress-Symptome

Nachdem Sie nun Ihre Stressfelder sichtbar gemacht haben, geht es im nächsten Schritt darum, ein Bewusstsein zu erlangen, welche Symptome Sie bei sich selbst erleben. Kreuzen Sie dafür die für Sie stimmigsten Felder an und beschreiben Sie sowohl, welchem Stressereignis Sie das Symptom zuordnen wie auch die Symptom-Ausprägung (z.B. Schlafstörungen → ständige Gedanken und Überlegungen über das Problem).

### Körperliche Stress-Symptome

Symptom	Stress-Ereignis	Ausprägung (eigene Wahrnehmung)
<input type="checkbox"/> Schlafstörungen		
<input type="checkbox"/> Schweissausbrüche ohne körperliche Anstrengung		
<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen / Migräneanfälle		
<input type="checkbox"/> vermehrt Müdigkeit, Energiemangel		
<input type="checkbox"/> Magen-, Verdauungsprobleme		
<input type="checkbox"/> Atemprobleme		
<input type="checkbox"/> Erhöhter Puls, Herz-/Kreislaufprobleme		

<input type="checkbox"/> Trockene Kehle oder Mund		
<input type="checkbox"/> Schwindel		
<input type="checkbox"/> Durchblutungsstörungen (z.B. kalte Hände oder Füße)		
<input type="checkbox"/> generell anfälliger für Krankheiten (z.B. Erkältungen)		
<input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit		
<input type="checkbox"/> sexuelle Störungen		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		

### Psychisch-emotionale Stress-Symptome

Symptom	Stress-Ereignis	Ausprägung (eigene Wahrnehmung)
<input type="checkbox"/> Wiederkehrende Unzufriedenheit, Frustration		
<input type="checkbox"/> Nervosität, Gereiztheit, Überempfindlichkeit		
<input type="checkbox"/> Erhöhtes Wut- und Aggressionslevel		
<input type="checkbox"/> Demotivation, allgemeine Unlust		
<input type="checkbox"/> Mit sich selbst hadern		
<input type="checkbox"/> Stimmungsschwankungen		
<input type="checkbox"/> Gefühl der Hilflosigkeit		
<input type="checkbox"/> Selbstzweifel		
<input type="checkbox"/> Gefühl der Überforderung		
<input type="checkbox"/> Pessimismus, Niedergeschlagenheit, depressiv		

<input type="checkbox"/> Mangel an Selbstwert und Selbstvertrauen		
<input type="checkbox"/> Schwere-Gefühl (eine schwere Last tragen)		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		

### Mentale Stress-Symptome

Symptom	Stress-Ereignis	Ausprägung (eigene Wahrnehmung)
<input type="checkbox"/> Konzentrationsprobleme		
<input type="checkbox"/> Verwirrt, vergesslich		
<input type="checkbox"/> Probleme, Entscheide zu treffen		
<input type="checkbox"/> Opferhaltung einnehmen (alle anderen sind schuld)		
<input type="checkbox"/> Mühe mit Neuem		
<input type="checkbox"/> eingeschränkte Sichtweisen (keine Optionen sehen)		
<input type="checkbox"/> keine Perspektiven mehr sehen		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		

### Stress-Symptome im Verhalten

Symptom	Stress-Ereignis	Ausprägung (eigene Wahrnehmung)
<input type="checkbox"/> Sozialer Rückzug, abnehmende Teamfähigkeit		
<input type="checkbox"/> Häufung von Fehlern, Unfällen, Missgeschicken		
<input type="checkbox"/> Pausen auslassen, in der Freizeit arbeiten		
<input type="checkbox"/> Angriffig, Spannung / Streit suchend		
<input type="checkbox"/> Faulheit, zu wenig Bewegung		
<input type="checkbox"/> Ungesunde Ernährung		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		
<input type="checkbox"/> andere Symptome		

## Reflexion

### Ein erstes Fazit:

Sie haben sich nun bewusst gemacht, wo im Leben Sie Stress empfinden und mit welchen Symptomen Sie ihn wahrnehmen.

- Reagieren Sie bei allen Stress-Ereignissen mit ein und demselben Symptom oder gibt es pro Stress-Ereignis ein spezifisches Symptom?
- Was macht das mit Ihnen, was löst das bei Ihnen aus?

Bitte notieren Sie Ihre Gedankengänge dazu:

Wie weiter? Welche Massnahmen helfen Ihnen bei der Stressbekämpfung?

- a) mit Hilfe von **Sofortmassnahmen** (den Stress hier und jetzt bekämpfen)
- b) mit Hilfe von **Entlastungsmassnahmen** (Stress an der Wurzel bekämpfen, Stress vermeiden, Alternativen suchen, Ziele und Schritte definieren, Prioritäten setzen, etc.)
- c) mit Hilfe von **belastungssteigernden Massnahmen** (vorbereitet sein auf den unvermeidbaren Stress. Lernen, mit Gefühlen, Ängsten, Emotionen umzugehen)

Bitte notieren Sie Ihre Gedankengänge dazu: