

Belastungsskala

Gehe für dich die folgende Auflistung an möglichen Stressfaktoren durch. Prüfe dabei, inwieweit die Aussagen auf dich und deine Lebensgewohnheiten zutreffen. Entscheide dann, wie häufig die Situation bei dir auftritt und wie unangenehm sie ist. Setze ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multipliziere beide Werte miteinander.

	Häufigkeit				Bewertung				Belastung Produkt aus Häufigkeit X Belastung
	nie	manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termin-/Zeitdruck									
Störungen, zum Beispiel beim Lernen									
Überforderung									
Angst zu versagen									
Konkurrenzdruck									
Multitasking									
Konflikte mit KommilitonInnen/Dozierenden									
Konflikte mit der Familie/Partnerschaft									
Informationsüberflutung									
Rauchen/Alkoholkonsum									
Bewegungsmangel									
Isolation an der Hochschule									
Fehlende Erholungszeiten									
Trennung vom/n PartnerIn									
Trennung von der Familie									
Finanzielle Sorgen									
Gesundheitliche Probleme/Sorgen									
Sorgen allgemein									

Unzureichend Zeit für das Studium									
Beziehung von FreundInnen									
Gefühle der Einsamkeit									
Schlafmangel									
Medienkonsum/Bildschirmzeit									
Prokrastination									
Eigene Beispiele									

Ergebnis: _____ Stressfaktoren liegen über einem Produktwert von 4.

Welche dieser Stressfaktoren würdest du gerne reduzieren?

Welche Ideen hast du zu möglichen Bewältigungsstrategien? Was könnte für dich hilfreich sein?

