

Burnout - persönliche Checkliste

Stresspunkte: (bei Nein, Wert löschen)	Ereignis:
100	Tod eines Ehepartners
73	Scheidung
65	Trennung vom Ehepartner
63	Gefängnisstrafe
63	Tod eines Familienangehörigen
53	Eigene Verletzung oder Krankheit
50	Heirat
47	Verlust des Arbeitsplatzes
45	Eheliche Aussöhnung
45	Pensionierung
44	Krankheit in der Familie
40	Schwangerschaft
39	Sexuelle Schwierigkeiten
39	Familienzuwachs
39	Arbeitsplatzwechsel
38	Erhebliche Einkommensänderung
37	Tod eines Freundes
36	Berufswechsel
35	Streit in der Ehe
31	Aufnahme eines größeren Kredites
30	Kündigung eines Darlehens

Summe:1012

Stresspunkte: (bei Nein, Wert löschen)	Ereignis:
29	Neuer Verantwortungsbereich im Beruf
29	Kinder verlassen das Elternhaus
29	Ärger mit der angeheirateten Verwandtschaft
28	Großer persönlicher Erfolg
26	Beginn oder Ende der Berufstätigkeit des Ehepartners
26	Schulbeginn oder Schulabschluss
25	Änderung des Lebensstandards
24	Änderung persönlicher Angewohnheiten
23	Ärger mit dem Chef
20	Änderung von Arbeitszeit und -bedingungen
20	Wohnungswechsel
20	Schulwechsel
18	Änderung der Freizeitangewohnheiten
18	Änderung der kirchlichen Gewohnheiten
18	Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten
16	Änderung der Schlafgewohnheiten
15	Änderung der Häufigkeit der familiären Kontakte
15	Änderung der Essgewohnheiten
13	Urlaub
12	Weihnachten
11	Geringfügige Gesetzesübertretungen



Gesund bleiben oder krank werden? Eine Hauptrolle spielen dabei negative und – überraschenderweise – auch positive Lebensereignisse. Sie lösen im Organismus eine Kaskade von Stresssituationen aus. Kommen mehrere Ereignisse zusammen, addiert sich das Risiko für Deine Gesundheit. Kreuze in der Tabelle die Ereignisse an, von dem Du im letzten Jahr betroffen warst. Zähle die Punkte zusammen. Gefährdet ist man bei ca. 150 Punkten. Bei mehr als 300 Punkten besteht sogar die Gefahr, innerhalb eines Jahres krank zu werden.

Burnout - persönliche Checkliste

Quelle: The Social Readjustment Rating Scale (SRRS) nach Thomas Holmes und Richard Rahe