

Stressauslösende Faktoren

Name: _____

Datum: _____

1. Riechen	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Duftende Körperpflegemittel				
Zigarettenrauch				
Autoabgase				
Verbrauchte, stickige Luft				
Geruch von gekochtem Essen				
Geruch, wenn andere Menschen stark schwitzen				
Geruch, wenn ich selbst stark schwitze				
Geruch, wenn etwas verbrennt				
Räucherstäbchen				
Duftöle und Duftkerzen				
Geruch von Chemikalien				
Geruch von Putzmitteln				
Wenn ich einen, mir unbekanntem Geruch, wahrnehme				

2. Hören	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Laute Geräusche, Lärm				
Wenn viele Menschen gleichzeitig reden				
Verkehrslärm				
Wenn es im Klassenzimmer sehr laut ist				
Wenn es an meinem Arbeitsplatz laut ist				
Wenn etwas so leise ist, dass ich es nicht verstehen kann				
Schrille Töne				
Wenn ein Handy oder Telefon klingelt				
Wenn jemand undeutlich spricht				
Unerwartet und spontan auftretende Geräusche				
Unbekannte, fremdartige Geräusche				
Tiergeräusche				
Sirenen				

3. Sehen	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Wenn etwas blendet				
Grelle Farben				
Blitzlicht				
Wenn in einem Raum die falsche Beleuchtung ist				
Wenn eine Lampe flackert				
Sehr bunte Gegenstände oder Kleidungsstücke				
Wenn ich zu viele Dinge gleichzeitig sehe				
Wenn ich etwas nicht sehen kann, z.B. an der Tafel				
Wenn ich etwas, mir unbekanntes, sehe				
Wenn ich etwas Schmutziges, Unordentliches sehe				
Bunte Lichter				
Wenn ich anderen Menschen in die Augen schauen muss				

4. Fühlen	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Wenn mich jemand, den ich gut kenne, fest anfasst				
Wenn mich jemand, den ich gut kenne, sanft berührt				
Wenn mich fremde Menschen unabsichtlich berühren				
Wenn mich fremde Menschen absichtlich berühren				
Wenn mich mehrere Menschen gleichzeitig berühren				
Kälte				
Hitze				
Wasser auf meiner Haut, z.B. beim duschen				
Creme auf meiner Haut				
Kleidungsstücke die kratzen				
Enge Kleidung				
Wenn ich spüre, dass mich jemand beobachtet				
Wenn etwas an meinem Körper plötzlich weh tut				
Wenn ich sehr wenig Platz habe				
Wenn ich Schmerzen habe				

5. Am Arbeitsplatz	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Wenn ich immer an einem Platz sitze				
Wenn ich Überstunden machen muss				
Im Schichtdienst arbeiten				
Zeitdruck				
Leistungsdruck				
Wenn ich die Verantwortung für etwas trage				
Wenn ich nicht genau weiß, wofür ich zuständig bin				
Unklare Zeitvorgaben				
Wenn ich unklare Arbeitsanweisungen bekomme				
Wenn ich nicht weiß, ob meine Arbeit gut oder schlecht ist				
Unvollständige Informationen zu meiner Arbeit				
Wenn ich während einer Arbeit unterbrochen werde				
Wenn ich bei der Arbeit einen Fehler gemacht habe				
Wenn meine Arbeit sehr kompliziert ist				
Wenn meine Arbeit sehr einfach ist				
Wenn sich meine Aufgaben oft ändern				
Wenn ich mehrere Arbeiten gleichzeitig erledigen soll				
Wenn ich bei der Arbeit kontrolliert werde				
Wenn mich keiner für meine Arbeit lobt				
Wenn es am Arbeitsplatz sehr unruhig und hektisch ist				

6. Unerwartet auftretende Gegebenheiten	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Wenn öffentliche Verkehrsmittel unpünktlich sind				
Wenn die U-Bahn im Tunnel stehen bleibt				
Wenn die Anzeigetafeln am Bahnsteig kaputt sind				
Wenn zu Hause plötzlich der Strom ausfällt				
Wenn mein Computer oder Fernseher defekt ist				
Wenn es unerwartet zu regnen beginnt				
Wenn sich kurzfristig der Stundenplan ändert				
Wenn ich merke, dass ich etwas vergessen habe				
Wenn ich kein Geld habe				
Wenn ich krank bin				
Wenn ich den Bus oder Zug verpasst habe				
Wenn ich verschlafen habe				
Wenn öffentliche Verkehrsmittel sehr voll sind				

7. Beim Umgang mit anderen Menschen	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Sehr viele Menschen auf engem Raum				
Wenn andere Menschen etwas verbotenes tun				
Wenn mich fremde Menschen ansprechen				
Wenn sich andere Menschen streiten				
Wenn ich Streit mit anderen Menschen habe				
Wenn meine Kollegen schlechte Laune haben				
Wenn es in meiner Gruppe Streit gibt				
Gruppenarbeit				
Wenn andere Menschen unpünktlich sind				
Wenn ich selbst unpünktlich bin				
Wenn ich mich an Regeln halten muss				
Mit anderen Menschen über meine Probleme reden				
Wenn ich ein Vorstellungsgespräch habe				
Anderen Menschen die Hand geben				
Wenn mir Andere sagen, was ich tun oder lassen soll				
Wenn mich andere Menschen kritisieren				
Wenn mich jemand beschimpft				
Wenn jemand ungerecht zu mir ist				
Wenn mich jemand beleidigt				

8. In meinem sozialen Umfeld (Eltern, Freunde und Verwandte)	Stresst mich gar nicht	Stresst mich eher nicht	Stresst mich eher schon	Stresst mich sehr
Wenn jemand aus meinem sozialen Umfeld krank ist				
Wenn jemand aus meinem Umfeld finanzielle Sorgen hat				
Wenn sich meine Eltern streiten				
Wenn ich Streit mit meinen Eltern oder Freunden habe				
Wenn mich meine Eltern oder Freunde ungerecht behandeln				
Wenn meine Eltern sehr wenig Zeit für mich haben				
Wenn ich alleine bin				
Wenn ich zu jemandem ungerecht war				
Wenn ich einem anderen Menschen weh getan habe				
Wenn meine Freunde meinen Geburtstag vergessen haben				
Wenn ich von meiner Familie getrennt bin				
Wenn meine Eltern oder Freunde Alkohol trinken				
Wenn meine Freunde etwas verbotenes tun				

