



Arbeitsblatt zum Ist-Zustand

1) Wie hoch würdest Du dein generelles Stresslevel aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										

2) Wie ist deine aktuelle körperliche und gesundheitliche Situation?

Wie hoch würdest Du dein Stresslevel in diesem Bereich aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										

3) Wie geht es dir mit deinen sozialen Kontakten?

Wie hoch würdest Du dein Stresslevel in diesem Bereich aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										

4) Wie geht es dir aktuell mit dem Thema Sinn und Kultur in deinem Leben?



Wie hoch würdest Du dein Stresslevel in diesem Bereich aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										

5) Wie geht es dir aktuell im Bereich Arbeit und Leistung?

Wie hoch würdest Du dein Stresslevel in diesem Bereich aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										

6) Gibt es noch einen weiteren Lebensbereich, der dich momentan stresst? Falls ja, welcher?

Wie hoch würdest Du dein Stresslevel in diesem Bereich aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										



7) Gibt es noch einen weiteren Lebensbereich, der dich momentan stresst? Falls ja, welcher?

Wie hoch würdest Du dein Stresslevel in diesem Bereich aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										

8) Gibt es noch einen weiteren Lebensbereich, der dich momentan stresst? Falls ja, welcher?

Wie hoch würdest Du dein Stresslevel in diesem Bereich aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 angeben?

0 = gar kein Stress, 10 = extrem großer Stress

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>										

9) Gibt es noch Ergänzungen, die du dir zu deiner aktuellen Ist-Situation in Bezug auf Stress notieren möchtest? Hier ist Platz dafür: