

Arbeitsblatt 10.1: Stressoren: Alltägliche Ärgernisse und einschneidende Lebensereignisse

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass wiederkehrende oder anhaltende Ereignisse des Alltags, sog. »daily hassles« (hassle = Ärger, Schwierigkeiten, Auseinandersetzung), sich stärker auf die Gesundheit auswirken als einschneidende, sog. **kritische Lebensereignisse**, die eher nicht an der Tagesordnung sind, d. h. in der Regel im Leben eines Menschen selten auftreten (z. B. Tod einer nahestehenden Person, Arbeitsplatzverlust, schwerer Unfall, Scheidung bzw. Trennung vom Partner, eigene schwere Erkrankung oder die eines Angehörigen, Geburt eines Kindes, Hochzeit, Berentung, Gewalterfahrung etc.).

Welchen alltäglichen Widrigkeiten sehen Sie sich ausgesetzt? Es folgt eine Liste typischer »daily hassles«, die durch Sie ergänzt werden kann! Markieren Sie Zutreffendes!

- ☐ Zeit- und Termindruck
- ☐ Familiäre Verpflichtungen: Erledigen von Haushalt, Pflege von Angehörigen, Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit
- ☐ Soziale Verpflichtungen: Tätigkeiten in Vereinen oder Organisationen
- ☐ Gesundheitliche Probleme bei mir oder anderen
- ☐ Langeweile bzw. das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein
- ☐ Lange Anfahrten zur Arbeit oder Dienstreisen
- ☐ Ehe- oder Partnerschaftskonflikte
- ☐ Probleme mit den Kindern: Erziehung, Schule
- ☐ Finanzielle Sorgen
- ☐ Angst vor Arbeitsplatzverlust
- ☐ Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz
- ☐ Unzufriedenheit mit der Arbeitszeit oder den Arbeitsbedingungen
- ☐ Ein schlechtes Arbeitsklima bzw. eine schlechte Arbeitsatmosphäre
- ☐ Störungen bei der täglichen Arbeit
- ☐ Verschiedene Anforderungen bei der Arbeit, denen man nicht gleichzeitig gerecht werden kann
- ☐ Zu viel oder zu wenig Arbeit
- ☐ Überforderung bzw. zu schwierige Arbeitsaufgaben
- ☐ Unklare Zielvorgaben
- ☐ Zu wenig Mitspracherecht
- ☐ Einführung neuer Technologien oder Arbeitsmethoden
- ☐ Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden
- ☐ Mangelnde Anerkennung oder Rückmeldung der Arbeitsleistung
- ☐ Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis
- ☐ Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen: Mieter, Vermieter, Nachbarn
- ☐ Unzufriedenheit mit der Wohnsituation: zu eng, zu laut
- ☐ Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

