

Fragebogen zur Selbsteinschätzung der persönlichen Stressauslöser

Mein persönlicher Stressauslöser	nie	manch- mal	sehr häufig
Ich stelle hohe Erwartungen und Anforderungen an mich und ärgere mich, wenn ich diese nicht erreiche.			
Ich möchte es immer allen recht machen und ich kann dann schlecht mit Kritik umgehen.			
Bei mir muss immer alles hundertprozentig vorbereitet und umgesetzt werden.			
Ich komme mit meiner Zeit nicht hin, ich beginne etwas und stelle es dann nicht fertig.			
Ich möchte nichts vergessen und keine Fehler machen.			
Ich bin mir nicht sicher, wie ich mich in unterschiedlichen Situationen verhalten soll.			
Ich kann mich bei bestimmten Eltern oder Kolleginnen nicht durchsetzen.			
Mir fällt es schwer Hilfe anzunehmen.			
Mir fällt es schwer um Hilfe zu bitten.			
.....			

- Diesen Fragebogen dürfen Sie jederzeit erweitern! -

Wenn Sie etwas an Ihrem persönlichen Stress verändern wollen, dann schauen Sie sich den Punkt an, an dem Sie sehr häufig angekreuzt haben. Welche Schritte können Sie gehen, um dies zu verändern?