



Belastungen im Alltag

1. Ja/Nein 2. Gewichtung mithilfe von insg. 16 Punkten 3. Belastungshierarchie (auf S. 2)

	Ja	Nein	Punkte
Gesundheitliche Probleme; ärztliche Untersuchungen			
Finanzielle Sorgen			
Termin-, Zeitdruck			
Familiäre Verpflichtungen			
Schwierigkeit Studium-Privatleben(-Arbeit) zu verbinden			
Verpflichtungen durch soziales Engagement			
Zurücklegen langer Distanzen (z. B. zur Hochschule, Arbeit, ...)			
Soziale Konflikte (Freundschaft, Partner*innenschaft, Nachbarschaft, immer wiederkehrend...)			
Kinder (z. B. Erziehung, Schule, ...)			
Störungen bei der Arbeit/im Studium (z. B. schlechte Planung, viele Unterbrechungen)			
Zu viele parallel laufende Anforderungen; Überforderung			
Unterforderung in einem oder mehreren Lebensbereichen			
Informationsüberflutung			
Wohnsituation (z. B. Lärm, zu klein, ...)			
Verteilungen von Arbeiten im Haushalt			
Tagesstruktur; fehlende Erholungszeiten			
Mangelnde Anerkennung			
Verantwortung in einem oder mehreren Lebensbereichen			
Unzufriedenheit mit Studien- und/oder Arbeitsbedingungen			
Unstimmigkeiten in familiären oder freundschaftlichen Kreisen			
Angst vor drohender Verschlechterung der bisherigen Lebenssituation			
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben			
Gedanken über die Zukunft			
Altlasten aus der Vergangenheit			
Multitasking			
Ungerechtfertigte Kritik			
Erreichbarkeit (z. B. Smartphone, Messenger, Mails)			
Bewegungsmangel			



Mangelhafte Kommunikation			
Mobilität zu Stoßzeiten (z. B. Auto- oder Bahnfahren, Einkaufen)			
Krankheitsfall in familiären oder freundschaftlichen Kreisen			
Studienanforderungen			
Konsum bestimmter Substanzen (z. B. Nikotin, Alkohol, ...)			
Übermäßige Kalorienzufuhr			
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme			
Unerfreuliche Nachrichten			
Menschenansammlung			
Misserfolge			
Unzufriedenheit mit eigenem Aussehen			
Unzufriedenheit mit eigener Leistung			
Sonstiges:			

Belastungshierarchie

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____