

# „Stress abbauen“

Hilfe zur Bewertung

Das macht Ihnen Stress:

.....

Bewerten Sie durch ankreuzen:

<b>Du selbst</b>		<b>Aufgabe</b>							
Dein Energielevel		Benötigter Energielevel							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	
Soviel Zeit hast Du		Soviel Zeit benötigst Du							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
VIEL			WENIG	WENIG				VIEL	
Meine Qualifikation*		Anspruch der Aufgabe							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	

Das macht Ihnen Stress:

.....

Bewerten Sie durch ankreuzen:

<b>Du selbst</b>		<b>Aufgabe</b>							
Dein Energielevel		Benötigter Energielevel							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	
Soviel Zeit hast Du		Soviel Zeit benötigst Du							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
VIEL			WENIG	WENIG				VIEL	
Meine Qualifikation*		Anspruch der Aufgabe							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	

Das macht Ihnen Stress:

.....

Bewerten Sie durch ankreuzen:

<b>Du selbst</b>		<b>Aufgabe</b>							
Dein Energielevel		Benötigter Energielevel							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	
Soviel Zeit hast Du		Soviel Zeit benötigst Du							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
VIEL			WENIG	WENIG				VIEL	
Meine Qualifikation*		Anspruch der Aufgabe							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	

Das macht Ihnen Stress:

.....

Bewerten Sie durch ankreuzen:

<b>Du selbst</b>		<b>Aufgabe</b>							
Dein Energielevel		Benötigter Energielevel							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	
Soviel Zeit hast Du		Soviel Zeit benötigst Du							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
VIEL			WENIG	WENIG				VIEL	
Meine Qualifikation*		Anspruch der Aufgabe							
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH	

Beispiel

<b>Du selbst</b>		<b>Aufgabe</b>								
Dein Energielevel		Benötigter Energielevel								
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH		$3 - 1 = 2$
Soviel Zeit hast Du		Soviel Zeit benötigst Du								
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	
VIEL			WENIG	WENIG				VIEL		$1 - 0 = 1$
Meine Qualifikation*		Anspruch der Aufgabe								
4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	
HOCH			NIEDRIG	NIEDRIG				HOCH		$2 - 2 = 0$

**Stress Gap =**

Punkte rechts minus Punkte links. Dann addieren Sie die drei Ergebnisse.

Falls Sie im negativen Zahlenbereich liegen, werten Sie mit null Punkten.

Stress Gab im Beispiel = 3