

Beispiele für tägliche Stressoren:

1. Physikalische Stressoren:

schlechte Arbeitsbedingungen (schlechtes Licht, Hitze, Zugluft, Schichtarbeit)
Lärm, Umweltverschmutzung
Verkehrsstau
dauerndes Telefonklingeln

sonstiges:

2. Leistungsstressoren

neuer Aufgabenbereich / Überforderung
Langeweile / Unterforderung
Zeitdruck / Hektik
Konkurrenzkampf / Mobbing
Angst zu Versagen
zu viel / zu wenig Verantwortung
Mangel an Abwechslung

sonstiges:

3. Soziale Stressoren

Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten
ungerechtfertigte Kritik an meiner Person
wenig Anerkennung für erbrachte Leistungen
Streit / Konflikte in der Familie / Partnerschaft
Menschengedränge

sonstiges: