



## Stressskala während der Anpassung an eine veränderte Situation

Dr. Thomas H. Holmes und Dr. Richard H. Rahe, Psychiater an der medizinischen Fakultät der Universität Washington, haben eine Skala Stress erzeugender Ereignisse aufgestellt. Es folgt eine auf den neuesten Stand gebrachte Version der Stressskala von Holmes und Rahe.

### Die Skala der Stresserzeugung:

Ereignis	Stresspunkte	Meine
Tod des Ehegatten	100	
Scheidung	73	
Trennung von Ehegatten	65	
Gefängnisstrafe	63	
Tod eines engen Familienmitglieds	63	
Unfall oder Krankheit	53	
Heirat	50	
fristlose Entlassung – Arbeitslosigkeit	47	
Versöhnung mit Ehegatten	45	
Pensionierung	45	
Erkrankung eines Familienmitglieds	44	
Schwangerschaft	40	
Sexuelle Schwierigkeiten	39	
Familienzuwachs	39	
geschäftliche Veränderung	39	
Veränderung der finanziellen Situation	38	
Tod eines engen Freundes	37	
Umschulung	36	
Änderung der Streitfrequenz mit Ehegatten	35	
Schulden über 30.000.-	31	
Zwangsvollstreckung oder Lohnpfändung	30	
Änderung des beruflichen Verantwortungsbereichs	29	
Sohn oder Tochter verlassen das elterliche Heim	29	
Probleme mit angeheirateten Verwandten	29	
hervorragende persönliche Leistung	28	
Ehegatte beginnt oder beendet Arbeit	26	
Anfang oder Beendigung einer Schule	26	
Änderung der Lebensbedingungen	25	
Korrektur von Gewohnheiten	24	
Probleme mit Vorgesetzten	23	
Änderung der Arbeitszeit oder Arbeitsbedingungen	20	
Wohnungswechsel	20	
Schulwechsel	20	
Änderung der Freizeitgewohnheiten	19	
Änderung der religiösen Aktivitäten	19	
Änderung der sozialen Aktivitäten	18	
Schulden unter 30'000.-	17	
Änderung der Schlafgewohnheiten	16	
Änderung der Anzahl der Familienzusammenkünfte	15	
Änderung der Essgewohnheiten	15	
Urlaub	13	
Weihnachten	12	
geringfügige Gesetzesüberschreitungen	11	



Wenn Sie jetzt Ihre Punkte zusammen zählen, dann sind folgende Richtwerte zu beachten, die zu Burnout oder psychosomatischen Beschwerden führen können:

Bis 199 Punkte	-> nicht oder kaum gefährdet
Von 200 bis 299 Punkte	-> gefährdet
Über 300 Punkte	-> stark gefährdet

**Ich helfe Ihnen gerne dabei, Ihre Situation zu reflektieren, um**

- *ihre inneren Antreiber zu erkennen*
- *den eigenen Lebensstil zu reflektieren*
- *neue „Aus-Wege“ zu finden*
- *eine ausgewogene Work-Live-Balance zu erarbeiten*
- *besser mit Stresssituationen umzugehen*
- *Minderwertigkeit und Überkompensationen zu erkennen*
- *mit Veränderungen besser umgehen zu können*

**Für ein Coaching oder eine Beratung nehmen Sie mit mir Kontakt auf:**

Christoph Hickert  
Coaching & Beratung  
Glärnischstrasse 190  
8708 Männedorf

[c.hickert@dplanet.ch](mailto:c.hickert@dplanet.ch)  
079 234 73 93  
[www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)