**ALLTÄGLICHE BELASTUNGEN**

Die Tabelle stellt eine Übersicht zur Einschätzung der alltäglichen Belastungen dar und bezieht sich auf das Seminarmodul „Bewegung, Stressbewältigung und Freizeit“.

**Arbeitsblatt Belastungen** (vgl. Kaluza, 2011, S. 41)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alltägliche Belastungen** | | | |
| **In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch:** |  | | |
| Belastungen | **ja** | **nein** | **Punkte** |
| Termindruck, Zeitnot, Hetze |  |  |  |
| Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden |  |  |  |
| Große familiäre Verpflichtungen (z B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen) |  |  |  |
| Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit |  |  |  |
| Große soziale Verpflichtungen (z. B. Vereine oder Organisationen) |  |  |  |
| Gesundheitliche Probleme wie Krankheiten, Folgen von Erkrankungen, chronische Leiden bei mir oder anderen |  |  |  |
| Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein |  |  |  |
| Lange Anfahrten zur Arbeit |  |  |  |
| Probleme mit den Kindern wie Erziehung, Schule, Freundeskreis |  |  |  |
| Finanzielle Sorgen wie Arbeitslosigkeit, Zeitvertrag, Ratenzahlungen |  |  |  |
| Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z. B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen) |  |  |  |
| Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz (z B. Unterforderung oder mangelndes Interesse) |  |  |  |
| Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z. B. Lärmbelästigung, Schichtarbeit) |  |  |  |
| Störungen bei der täglichen Arbeit (z. B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung) |  |  |  |
| Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann |  |  |  |
| Zu viel Arbeit |  |  |  |
| Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien |  |  |  |
| Informationsüberflutung |  |  |  |
| Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z. B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden) |  |  |  |
| Mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung |  |  |  |
| Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis |  |  |  |
| Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z. B. Vermietern, Mietern) |  |  |  |
| Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z. B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.) |  |  |  |
| Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z. B. zu wenig oder zu viel Freizeit, zu wenig Schlaf) |  |  |  |
| Sonstiges (hier können Sie weitere Belastungen nennen) |  |  |  |
| **Gesamtpunktzahl:** | | |  |

AUSWERTUNG

Gehen Sie die einzelnen Belastungen noch einmal durch und überlegen Sie, wie schwer die jeweilige Belastung in Ihrem Alltag wiegt. Gewichten Sie die Belastungen, die Sie mit „Ja“ angekreuzt haben, mit einem Punktwert: Sie haben **insgesamt 10 Punkte** zur Verfügung, die Sie auf die verschiedenen Belastungen je nach ihrer Schwere verteilen können. Sie können natürlich auch – im Extremfall – alle 10 Punkte für eine Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keinen Punkt. Sie erhalten auf diese Weise eine Rangreihe Ihrer Belastungen.

Meine persönliche Belastungshierarchie:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(vgl. Kaluza, 2011, S. 41)