Lebensereignisse:

Was hat sich im vergangenen Jahr verändert? Bevorstehende Veränderungen können Sie getrennt notieren.

Machen Sie den Test:

Ereignis	Punkte	Trifft bei mir zu
Umzug	43	
Kredit für eine größere Anschaffung aufgenommen	42	
Finanzielle Lage deutlich verändert	52	
Arbeitszeiten oder Arbeitsbedingungen deutlich verändert	37	
Verantwortung im Beruf deutlich verändert	38	
In ein anderes Berufsfeld gewechselt	39	
Arbeitsplatz verloren	61	
Schule oder Ausbildung begonnen oder beendet	34	
In den Ruhestand gegangen	50	
Geheiratet	50	
Ein neues Familienmitglied kam hinzu	52	

Ereignis	Punkte	Trifft bei mir zu
Ein Kind ist von zu Hause ausgezogen	42	
Scheidung	68	
Tod der Partnerin oder des Partners	87	
Tod eines anderen nahen Familienmitglieds	76	
Eigene schwere Erkrankung oder Verletzung	64	
Gesundheit oder Verhalten eines Familienmitglieds deutlich verändert	56	
Freizeitgewohnheiten deutlich verändert	29	
Soziale Aktivitäten deutlich verändert	24	
Meine Gesamtpunktzahl		

Auswertung:

Die Punktesumme fasst die Werte der Ereignisse zusammen, die Sie für die vergangenen zwölf Monate markiert haben. Sie dient zur Orientierung bei Ihrem Rückblick. Ein persönliches Erkrankungsrisiko lässt sich daraus nicht ablesen.

Welche Veränderung wirkt bis heute nach? Wo würde Ihnen Unterstützung guttun?

Quelle: Wallace, D., Cooper, N. R., Sel, A. & Russo, R. (2023). The social readjustment rating scale: Updated and modernised, Tabelle 8. CC BY 4.0. Deutsche Bearbeitung: Ereignisse ausgewählt und neu angeordnet, Punktwerte gerundet.

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de

post@soham-beratung.de

0049 (0) 160 90 33 66 00

Was Klienten über unsere gemeinsame Arbeit sagen:

MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

Termin buchen