

Wie hoch ist mein Stressrisiko?

Was hat sich im vergangenen Jahr verändert?

Welche Veränderungen stehen kurz bevor? – Machen Sie den Test:

Ereignis	Punkte	Trifft bei mir zu
Tod des Partner/der Partnerin	100	
Scheidung/Trennung	70	
Tod eines/einer nahen Angehörigen	63	
Schwere Verletzung/Unfall/Krankheit	53	
Heirat	50	
Jobverlust (Kündigung)	47	
Renteneintritt	45	
Krankheit/Verletzung eines nahen Familienmitglieds	44	
Schwangerschaft	40	
Probleme beim Sex	39	
Große Veränderung in den eigenen Finanzen	38	
Tod eines guten Freundes oder einer guten Freundin	37	
Große Veränderungen im Job	36	

Ereignis	Punkte	Trifft bei mir zu
Starke Veränderung in der Anzahl der Streitigkeiten mit Partner/Partnerin	35	
Auszug eines Kindes	29	
Herausragender Erfolg	28	
Schule/Ausbildung beginnen oder beenden	26	
Ärger mit Vorgesetzten	23	
Umzug	20	
Meine Gesamtpunktzahl		

Auswertung:

Die Punktewerte sind Auszüge aus der klassischen Stressskala von Holmes und Rahe. Diese nennt nur einen Teil der möglichen Belastungen, liefert aber dennoch erste Hinweise auf unser aktuelles Stressniveau.

Je mehr sich innerhalb kurzer Zeit verändert, desto größer wird in der Regel auch der Stress, dem wir ausgesetzt sind.

Ab einer Gesamtpunktzahl von 170 Punkten ist bei Ihnen die Anfälligkeit für Krankheiten vermutlich erhöht. Zwischen 85 und 170 Punkten ist sie vermutlich leicht erhöht.

Quelle: Psychologie heute 02/2025

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](#)

