

# Das *lifeline*-Stressbarometer

## Fragebogen zum psychosomatischen Erkrankungsrisiko

Die Ereignisse und Ihre Stresswerte: Bewerten Sie den Zeitraum der letzten zwei Jahre

Belastende Situationen Stress	Stress-Punkte	Meine Stresswerte
1. Tod des (Ehe-) Partners	100	
2. Scheidung	73	
3. Trennung / Getrenntsein vom Partner	65	
4. Gefängnisstrafe	63	
5. Tod eines nahen Angehörigen	63	
6. Schwere Verletzungen oder Krankheit	53	
7. Hochzeit	50	
8. Entlassung, Verlust des Arbeitsplatzes	47	
9. Neue Einigung mit dem (Ehe-) Partner	45	
10. Pensionierung / Renteneintritt	45	
11. Schwere Erkrankung eines Angehörigen	44	
12. Schwangerschaft	40	
13. Sexuelle Schwierigkeiten und Probleme	39	
14. Familienzuwachs	39	
15. Berufliche Veränderung, Berufswechsel	39	
16. Veränderungen im finanziellen Bereich	38	
17. Tod eines nahen Freundes / Freundin	37	
18. Auseinandersetzung mit dem (Ehe-) Partner	35	
19. Aufnahme von hohen Krediten, Hypotheken	31	
20. Verfallen einer Hypothek / eines Darlehens	30	
21. Kind verlässt die Familie	29	
22. Konflikte mit Angehörigen des (Ehe-) Partners	29	
23. Außergewöhnliche persönliche Leistungen	28	
24. (Ehe-) Partner beginnt neue Arbeit / kündigt	26	
25. Einschulung, Schulbeginn, Schulabschluss	26	
26. Aufgabe persönlicher Gewohnheiten	24	
27. Auseinandersetzung mit Vorgesetzten	23	
28. Veränderung der Arbeitsbedingungen	20	
29. Umzug, Wohnungswechsel, Schulwechsel	20	
30. Veränderungen im Freizeitbereich	19	
31. Veränderungen sozialer / politischer Aktivitäten	18	
32. Aufnahme eines kleinen Kredites	17	
33. Veränderung der Schlafgewohnheiten	16	
34. Urlaub	13	
35. Weihnachten	12	
36. Kleinere Gesetzesverstöße	11	
<b>Summe meiner Stresswerte</b>		

### Empfehlungen gemäß einer Studie der NaturaMed Vitalclinic:

**150 - 199** = ambulanter Ursachendiagnose-Tag  
**200 - 299** = 1 Woche stationäre Diagnose mit Therapie,  
 anschließend Weiterbehandlung am Wohnort.

**über 300** = 3 Wochen Intensivbehandlung

(Analog der Quelle: Holmes & Rahe, USA, 1967)

Mit freundlicher Genehmigung der NaturaMed Vitalclinic,  
 Badstraße 31 - 88339 Bad Waldsee - [www.naturamed.de](http://www.naturamed.de)

