

# Career Partners International

## Stresseinschätzung

Diese Übung hilft Ihnen dabei, Ihre Stressanfälligkeit bei der Jobsuche näher zu bestimmen. Nehmen Sie eine Selbsteinschätzung hinsichtlich der unten aufgeführten Punkte anhand der nachfolgenden Skala vor. Kreisen Sie Ihre Antworten ein und addieren Sie anschließend die eingekreisten Zahlen, um Ihren Stressanfälligkeitsgrad zu ermitteln.

Angaben zur Stressbewertung	Nein					Ja
Ich esse täglich mindestens zwei ausgewogene Mahlzeiten.	1	2	3	4	5	6
Ich schlafe jede Nacht sieben bis acht Stunden.	1	2	3	4	5	6
Ich zeige anderen regelmäßig meine Zuneigung und bekomme von anderen regelmäßig Zuneigung..	1	2	3	4	5	6
Ich habe mehrere nahe Angehörige, auf die ich bauen kann.	1	2	3	4	5	6
Ich mache mindestens dreimal pro Woche Sport.	1	2	3	4	5	6
Ich rauche nur selten Zigaretten.	1	2	3	4	5	6
Ich habe das richtige Gewicht für meine Größe.	1	2	3	4	5	6
Mein Einkommen deckt meine Lebenshaltungskosten.	1	2	3	4	5	6
Mein spiritueller Glaube gibt mir Stärke.	1	2	3	4	5	6
Ich nehme regelmäßig an Vereinsaktivitäten oder sonstigen sozialen Aktivitäten teil.	1	2	3	4	5	6
Ich nehme pro Woche weniger als drei alkoholische Getränke zu mir.	1	2	3	4	5	6
Ich habe ein solides Netzwerk an Freunden und Bekannten.	1	2	3	4	5	6
Ich habe mehrere enge Freunde, denen ich mich anvertraue.	1	2	3	4	5	6
Ich bin in guter gesundheitlicher Verfassung.	1	2	3	4	5	6
Ich kann offen über meine Gefühle sprechen.	1	2	3	4	5	6
Ich spreche regelmäßig mit meiner Familie über Probleme, häusliche Pflichten, Geld und Belange des täglichen Lebens.	1	2	3	4	5	6
Ich unternehme mindestens einmal pro Woche etwas zum Vergnügen.	1	2	3	4	5	6
Ich kann meine Zeit effektiv einteilen.	1	2	3	4	5	6
Ich nehme pro Tag weniger als drei koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee oder Cola) zu mir.	1	2	3	4	5	6
Ich nehme mir während des Tages Zeit für mich selbst.	1	2	3	4	5	6

**STRESSANFÄLLIGKEITSGRAD** = \_\_\_\_\_

# Career Partners International

## Stresseinschätzung

### *Deutung der Stressbewertungstabelle*

#### **70 oder mehr**

Sie neigen im Allgemeinen wenig zu stressbedingten Problemen. Allerdings kann eine Jobsuche zu unerwartetem Stress führen. Geben Sie während Ihrer Jobsuche gut auf sich acht.

#### **41 bis 69**

Sie neigen in mäßigem Umfang zu stressbedingten Problemen.

#### **40 oder weniger**

Sie neigen in hohem Maße zu stressbedingten Problemen. Sehen Sie sich Ihre niedrigsten Ergebnisse in der Stressbewertungstabelle näher an und erwägen Sie, ein paar Änderungen in Ihrem Leben vorzunehmen.