

Name:

Geb.:

Datum:



**Stressoren-Liste**

**Bemerkungen**

**ICH ...**

- 1 fühle mich gut, so wie ich bin
- 2 habe ein gutes, (gesundes) Selbstbewusstsein
- 3 werde geliebt
- 4 fühle mich unterstützt
- 5 habe Selbstvertrauen
- 6 weiß, dass mich meine Eltern lieben
- 7 weiß, dass ich immer um Hilfe fragen kann
- 8 habe gute Freunde (wie viele? und wer?)
- 9 mache gerne Sport (welchen?)
- 10 bin eher optimistisch und zuversichtlich
- 11 darf Fehler machen und werde nicht geschimpft
- 12 bin leistungsbereit und leistungsfähig
- 13 bin genervt
- 14 bin frustriert
- 15 bin traurig
- 16 bin enttäuscht
- 17 bin demotiviert
- 18 bin lustlos
- 19 fühle mich gemobbt
- 20 fühle mich unverstanden
- 21 fühle mich ausgeschlossen
- 22 bin eher pessimistisch und hat alles eh keinen Sinn
- 23 Leistung bringt's nicht, die anderen sind eh alle besser
- 24 mach eh alles falsch
- 25 kann sowieso nichts
- 26 mag mich selber nicht
- 27 habe irgendetwas seelisch-emotional Belastendes gesehen, gehört, gelesen
- 28 fühle mich unter Druck gesetzt
- 29 brauche Stimulanzien (Drogen, Alkohol...), um runterzukommen

**Stressoren-Liste**

**Bemerkungen**

**ICH ... (Fortsetzung)**

- 30 bin wütend
- 31 bin aufbrausend
- 32 bin aggressiv
- 33 muss mich zurückhalten, um nicht um mich zu schlagen
- 34 mag am liebsten allein sein und meine Ruhe
- 35 wenig Selbstwirksamkeit
- 36 X-Faktor

**Freizeit ...**

- 1 verbringe ich gern mit Freunden
- 2 mache ich Sport (welchen)
- 3 im Sport komme ich mit allen klar (Trainer, andere Kinder/Jugendliche, usw.)
- 4 im Sport bin ich motiviert und leistungsorientiert
- 5 im Sport kann ich zeigen, was ich kann
- 6 ich spiele gern im Team/in der Mannschaft
- 7 im Sport kann ich mich gut eingliedern, bin teamfähig und halte mich an Regeln
- 8 ich kann mich gut mit mir selbst beschäftigen
- 9 chill ich am liebsten
- 10 spiel ich am liebsten mit der Play Station
- 11 schaue ich am liebsten Netflix usw.
- 12 verbringe ich gerne draußen
- 13 ich bin lieber für mich allein

Name:

Geb.:

Datum:



**Stressoren-Liste**

**Bemerkungen**

**Familie ...**

- 1 Kind/Jugendliche selbst – ICH
- 2 Konzeption
- 3 Während der Schwangerschaft
- 4 Vor, während, nach der Geburt
- 5 Auffallend häufig krank
- 6 Konstitutionell-gesundheitlich anfällig
- 7 Psychisch-emotional anfällig
- 8 Mutter
- 9 Vater
- 10 Geschwister
- 11 Großeltern
- 12 Sonstige (Halbgeschwister, Stiefvater, Stiefmutter, Partner/Partnerin eines der Elternteile...)
- 13 Verlust eines nahen Verwandten, Freundes oder Haustieres
- 14 X-Faktor

**Mittagsbetreuung/Hort ...**

- 1 Erzieher- bzw. Betreuerpersonal
- 2 Umstand überhaupt in die Mittagsbetreuung/Hort gehen zu müssen
- 3 Hausaufgabensituation (keine Ruhe, keine Hilfe, zu wenig Zeit ...)
- 4 Mittagessensituation
- 5 Andere Kinder in der Betreuung
- 6 Keine Möglichkeit um sich auszuruhen, keine Rückzugsmöglichkeiten
- 7 Wenig Selbstwirksamkeit

**Stressoren-Liste**

**Bemerkungen**

**Schule ...**

- 1 Lehrer\*innen, Klassenlehrer\*in
- 2 Mitschüler\*innen
- 3 Sonstige (Beratungslehrer\*in; Schulpsychologin; Sozialarbeiter; Sekretariat; Rektorat, weitere...)
- 4 Stress mit speziellen Lehrfächern
- 5 Prüfungsängste bzw. Leistungsängste
- 6 Schulängste
- 7 Noten
- 8 Motivation
- 9 Konzentration
- 10 Hausaufgaben – Lernen
- 11 Pausen – Schulhof – Schulweg
- 12 Bin in der genau richtigen Schule für mich
- 13 Möchte eine andere Schule besuchen, örtlich/räumlich
- 14 Möchte den Schultyp wechseln (Gymi-Realschule)
- 15 Zukunftsängste bzgl. Schule/Ausbildung/Studium
- 16 Wenig Selbstwirksamkeit
- 17 X-Faktor