

## STRESS-TABELLE

LEBENSEREIGNIS	WERT
Tod eines Partners	100
Scheidung	73
Eheliche Trennung	65
Gefängnis	63
Tod eines Angehörigen	63
Eigene Krankheit oder Behinderung	53
Heirat	50
Entlassung	45
Veränderte Gesundheit eines Familienangehörigen	44
Schwangerschaft	40
Sexuelle Probleme	39
Neues Familienmitglied	39
Geschäftliche Veränderung	39
Finanzielle Veränderung	38
Tod eines nahen Freundes	37
Veränderung am Arbeitsplatz	36
Veränderung im Verhalten des Partners	35
Hypothek der Schulden höher als ein Jahresgehalt	31
Zwangsvollstreckung	30
Änderung der beruflichen Stellung	29
Sohn oder Tochter verlässt des Elternhaus	29
Probleme mit Verwandten	29
Besonderer persönlicher Erfolg	28
Partner beginnt oder beendet Arbeit	26
Schulbeginn oder Schulende	26
Änderung der Lebensbedingungen (z.B. Altersheim, Militär, Internat	25
Änderung persönlicher Gewohnheiten	24
Ärger mit dem Chef	23
Änderung der Arbeitsbedingungen	20
Wohnungswechsel	20
Schulwechsel	20
Änderung des Freizeitverhaltens	19
Änderung des gesellschaftlichen Umgangs	18
Hypothek der Schulden unter einem Jahresgehalt	17
Änderung der Schlafgewohnheiten	16
Änderung der Essgewohnheiten	15
Urlaub	13
Weihnachten	12
Kleine Gesetzesübertretungen	11

Aus: BUNTE, Nr. 42 / 08.10.1987 (S.156) war Lit. 19528

09.09.03/bt

Q:\IÖSInstitut\Vorzimmer\Oltersdorf\Manuskript\Stress-Tabelle.doc