

CMD - Liste möglicher Stressoren

<i>folgende Lebensereignisse treffen auf mich zu:</i>	<i>(bitte evtl ankreuzen)</i>	
Klimatische Belastungen		
Lärm- Belastungen		
Viele Menschen auf engem Raum (kleine Wohnung, Großstadtwohnung)		
Einsamkeit / mangelnde soziale Kontakte		
Armut / Luxus		
Unfall		<i>wann ?</i>
Tod des Lebenspartners		
Scheidung		
Trennung vom Partner		
Haftstrafe		
Tod eines nahen Familienangehörigen		
eigene Krankheit oder Behinderung		
Heirat		
Verlust des Arbeitsplatzes		
Aussöhnung mit dem Ehepartner		
Pensionierung		
Änderung im Gesundheitszustand eines Familienmitgliedes		
Schwangerschaft		
sexuelle Schwierigkeiten		
Familienzuwachs		
geschäftliche Veränderung		
erhebliche Einkommensveränderung		
Tod eines Freundes		
Berufswechsel		
Änderung der Häufigkeit von Auseinandersetzungen mit dem Partner		
Aufnahme eines Kredits über 10 000 EUR		
Kündigung eines Darlehens		
Veränderung im beruflichen Verantwortungsbereich		
Kinder verlassen das Elternhaus		
Ärger mit der angeheirateten Verwandtschaft		
großer persönlicher Erfolg		
Anfang oder Ende der Berufstätigkeit des Lebenspartners		
Schulbeginn oder Abschluss		
Änderung des Lebensstandards		
Änderung der persönlichen Gewohnheiten		
Ärger mit Vorgesetzten		
Änderung von Arbeitszeit und -Bedingungen		
Wohnungswechsel / Schulwechsel		
Änderung der Freizeitgewohnheiten / Änderung der kirchlichen Gewohnheiten		
Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten		
Aufnahme eines Kredits unter 10 000 EUR		
Änderung der Schlafgewohnheiten		
Änderung der Häufigkeit familiärer Kontakte		
Änderung der Essgewohnheiten		
Weihnachten / Urlaub		
geringfügige Gesetzesübertretungen		

