

## LES: Life-Event-Skala (Sarason, Johnson und Siegel 1978)

Hat Sie eines dieser Ereignisse in den vergangenen zwölf Monaten betroffen? Dann notieren Sie sich den Wert und addieren Sie Ihre Stresspunkte. Traf ein Ereignis häufiger zu, dann multiplizieren Sie es mit der Zahl der eingetretenen Fälle. Die Auswertung sagt Ihnen, wie gestresst Sie momentan sind.

Ereignis	Wert
Tod eines Partners	100
Scheidung	73
Tod eines nahen Familienmitglieds	63
Gefängnis	63
Verletzung oder Krankheit	53
Hochzeit	50
fristlose Kündigung	47
Versöhnung mit dem Partner	45
In Rente oder Pension gehen	45
Familienmitglied erkrankt	44
Schwangerschaft	40
Mobbing	39
Sexuelle Probleme	39
Geschäftlicher Neubeginn	38
Aufstieg oder Abstieg im Job	36
Ehestreit	36
Kind zieht aus	29
Ärger mit Schwiegereltern	29
Außergewöhnlicher Erfolg	28
Schulabschluß oder Start ins Berufsleben	26
Änderung von Gewohnheiten	24
Wechsel des Wohnorts	20
Andere Arbeitsbedingungen	20
Wechsel in eine neue Schule	20
einen größeren Kredit aufnehmen	17
Andere Schlafgewohnheiten	15
Veränderungen der Essgewohnheiten	15
Urlaub	15
Weihnachtszeit	12
Kleiner Ärger mit dem Gesetz	11

### Auswertung:

Kommen Sie zu unseren kostenlosen Informationsveranstaltungen.