

## FRAGEBOGEN 1 – Stresserleben & Belastungswahrnehmung

In Anlehnung an die Perceived Stress Scale (PSS-10)

Quelle: Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983)

### Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie stark Sie Ihr Leben in den vergangenen vier Wochen als belastend, unkontrollierbar oder überfordernd erlebt haben.

Im Mittelpunkt steht dabei Ihr persönliches Stresserleben. Erfasst wird also nicht, wie viele Belastungen objektiv vorhanden sind, sondern wie stark Sie diese subjektiv wahrgenommen und erlebt haben.

Ein erhöhtes subjektives Stresserleben gilt als wichtiger Risikofaktor für psychische und körperliche Belastungen. Gleichzeitig ist die Wahrnehmung von Stress ein zentraler Ansatzpunkt im Resilienztraining.

### Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihres aktuellen Stresserlebens.

Er stellt **keine medizinische oder psychologische Diagnostik** dar.

### Anleitung

Bitte denken Sie an die **vergangenen vier Wochen**.

Bewerten Sie anschließend, wie häufig die folgenden Aussagen auf Sie zutrafen.

### Antwortskala

| Wert | Bedeutung    |
|------|--------------|
| 1    | Nie          |
| 2    | Fast nie     |
| 3    | Manchmal     |
| 4    | Ziemlich oft |
| 5    | Sehr oft     |

## Aussagen

| Nr. | Aussage  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1   | Wie oft waren Sie in den letzten vier Wochen verärgert, weil etwas Unerwartetes passiert ist?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2   | Wie oft hatten Sie das Gefühl, wichtige Dinge in Ihrem Leben nicht kontrollieren zu können?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3   | Wie oft fühlten Sie sich nervös oder gestresst?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4   | Wie oft hatten Sie das Gefühl, persönliche Probleme nicht bewältigen zu können?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5   | Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass sich Dinge so anhäufen, dass Sie sie nicht mehr bewältigen können?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6   | Wie oft hatten Sie das Gefühl, mit wichtigen Veränderungen erfolgreich umgehen zu können? <i>(umgekehrt zu werten)</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7   | Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass die Dinge nach Ihren Vorstellungen laufen? <i>(umgekehrt zu werten)</i>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8   | Wie oft waren Sie überzeugt, mit Ihren Problemen gut umgehen zu können? <i>(umgekehrt zu werten)</i>                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9   | Wie oft konnten Sie Ärgernisse in Ihrem Leben kontrollieren? <i>(umgekehrt zu werten)</i>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10  | Wie oft hatten Sie das Gefühl, alles im Griff zu haben? <i>(umgekehrt zu werten)</i>                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

### *Schritt 1: Positiv formulierte Aussagen umrechnen*

Die Aussagen 6 bis 10 sind positiv formuliert. Hohe Werte bedeuten hier weniger Stresserleben. Damit alle Aussagen in dieselbe Richtung ausgewertet werden können, müssen diese Antworten zunächst umgerechnet werden.

Folgende Aussagen werden umgekehrt bewertet:

- Item 6
- Item 7
- Item 8
- Item 9
- Item 10

Verwenden Sie dazu folgende Umrechnung:

| Angekreuzter Wert | Neuer Wert |
|-------------------|------------|
| 1                 | 5          |
| 2                 | 4          |
| 3                 | 3          |
| 4                 | 2          |
| 5                 | 1          |

Beispiel:

Haben Sie bei Aussage 7 eine 4 angekreuzt, wird für die Berechnung eine 2 verwendet.

*Schritt 2: Gesamtwert berechnen*

*Mindestwert: 10 Punkte*

*Höchstwert: 50 Punkte*

*Gesamtwert: \_\_\_\_\_ / 50*

### **Interpretation**

| Gesamtwert      | Interpretation  |
|-----------------|---|
| 10–22<br>Punkte | Niedriges aktuelles Stresserleben. Sie erleben Ihren Alltag überwiegend als gut bewältigbar und kontrollierbar.       |
| 23–36<br>Punkte | Mittleres Stresserleben. Belastungen sind vorhanden, werden jedoch nicht durchgehend als überfordernd erlebt.         |
| 37–50<br>Punkte | Erhöhtes subjektives Stresserleben. Sie erleben Ihren Alltag derzeit häufig als belastend oder schwer kontrollierbar. |

### **Bedeutung Ihres Ergebnisses**

Je höher Ihr Gesamtwert ausfällt, desto stärker haben Sie Ihren Alltag in den vergangenen vier Wochen als belastend erlebt.

Ein erhöhtes Stresserleben bedeutet nicht zwangsläufig, dass objektiv mehr Belastungen vorhanden sind. Vielmehr weist es darauf hin, dass die vorhandenen Anforderungen derzeit als schwerer bewältigbar erlebt werden oder die verfügbaren Ressourcen nicht ausreichen, um die Belastungen auszugleichen.

Niedrigere Werte sprechen dafür, dass Sie Ihren Alltag überwiegend als kontrollierbar erleben und sich den täglichen Anforderungen gewachsen fühlen.

### **Bedeutung im Resilienzkontext**

Ein niedriges subjektives Stresserleben gehört zu den wichtigsten Schutzfaktoren psychischer Gesundheit. Niedrigere Werte sprechen häufig für

- eine gute Belastungsregulation,
- eine höhere wahrgenommene Kontrolle,
- mehr Selbstwirksamkeit,
- einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen,
- eine geringere Wahrscheinlichkeit chronischer Überlastung sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.

Höhere Werte können dagegen darauf hinweisen auf

- ein erhöhtes Überforderungsgefühl,
- eine geringe Kontrollwahrnehmung,
- eine zunehmende Stressakkumulation sowie
- ein erhöhtes Risiko für Erschöpfung und langfristige Belastungsfolgen.