

Lebensereignisse und Lebens – veränderungseinheiten

Wenn wir zuviel Stress, d.h. zu **viele Lebensveränderungen zu schnell herbeiführen**, kann dies zu Krankheiten führen. Thomas H. Holmes und Richard Rahe von der University of Washington School of Medicine haben eine Einstufungsskala nach Punkten für soziale Neuanpassung entwickelt. Nachdem sie Tausende von Personen untersucht hatten, kamen sie zum Schluss, dass die Akkumulierung von **mehr als zweihundert Punkten in einem Jahr** gesundheitsschädigend sein kann.

Einstufung von Ereignissen nach Punkten

Tod des Ehepartners	100	Ein Kind verlässt das Haus	29
Scheidung	73	Ärger mit Verwandten	29
Eheliche Trennung	65	Aussergewöhnliche persönl. Leistung	28
Gefängnisstrafe	63	Ehefrau beginnt oder hört auf zu arbeiten	26
Tod eines nahen Familienmitgliedes	63	Schuleintritt- oder Abschluss	26
Eigene Verletzung oder Krankheit	53	Veränd. der Lebensbedingung	25
Hochzeit	50	Veränd. der pers. Gewohnheit	24
Entlassung bei der Arbeit	47	Ärger mit dem Chef	23
Eheliche Versöhnung	45	Veränd. der Arbeitszeit oder der Arbeitsbedingungen	20
Pensionierung	45	Wohnortwechsel	20
Veränderung des Gesundheitszustandes eines Familienmitgliedes	44	Schulortwechsel	20
Schwangerschaft	40	Wechsel des Hobbys	19
Sexuelle Probleme	39	Veränd. der kirchlichen Aktivität	19
Ankunft neues Familienmitglied	39	Veränd. der soz. Tätigkeiten	18
Geschäftliche Neuanpassung	39	Hypothek unter 10.000 Dollar	17
Veränderung finanzielle Situation	38	Veränd. der Schlafgewohnheit	16
Tod eines engen Freundes	37	Veränd. Anzahl Familientreffen	15
Arbeitsplatzwechsel	36	Veränd. der Ernährung	13
Veränderung in der Anzahl Streitigkeiten mit dem Ehepartner	35	Urlaub	12
Hypothek über 10.000Dollar	31	Weihnachten	11
Kündigung einer Hypothek	30	Geringe Gesetzesübertretung	11
Veränderung in der Verantwortung am Arbeitsplatz	29		

Anwendung:

Addieren Sie die Punkte für Lebensereignisse, die **innerhalb von zwei Jahren** stattgefunden haben.

0 – 149	Keine bedeutenden Probleme
150 – 199	Leichte Lebenskrise. 33% Chance einer Krankheit
200 – 299	Mässige Lebenskrise. 50% Chance einer Krankheit
300 –	Bedeutende Lebenskrise. 80% Chance einer Krankheit